副菜―あえ物 s-08

きゅうりのあえ物

材　　料	分量(g)
きゅうり	50.00
刻み昆布	0.50
しょうゆ(淡口)	1.20
ゆず(果汁)	1.00
上白糖	0.50

エネルギー(kcal)	11
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.1
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	28
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	0.8

作り方

① きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。刻み昆布は戻して，適度な長さに切る。

② きゅうり･昆布を混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO