副菜―あえ物 s-09

きゅうりもみ

材　　料	分量(g)
きゅうり	50.00
ゆず(果汁)	0.80
しょうゆ(淡口)	0.30
ごま	0.80

エネルギー(kcal)	12
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	23
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	28
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0
食物繊維(g)	0.7

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。ごまは炒ってから，する。

② きゅうり･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO