

副菜 あえ物 s-10 くきわかめのサラダ



MEMO



材 料	分量(g)
だいこん	15.00
きゅうり	30.00
にんじん	3.00
茎わかめ	0.50
上白糖	1.00
穀物酢	2.50
しょうゆ(淡口)	0.50
食塩	0.15
サラダ油	1.00

エネルギー(kcal)	22
たんぱく質(g)	0.4
脂質(g)	1
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	62
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.6

作り方

きゅうりは輪切り,だいこんは短冊切りにし,それぞれふり塩してから水気を絞る。にんじんも短冊切りにし,茹でる。茎わかめは戻す。

野菜・茎わかめを混ぜ合わせる。

調味する。

