副菜―あえ物 s-11

くきわかめの酢の物

材　　料	分量(g)
だいこん	25.00
きゅうり	20.00
にんじん	2.50
茎わかめ	0.50
上白糖	1.00
穀物酢	2.00
しょうゆ(淡口)	0.50
食塩	0.15

エネルギー(kcal)	14
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	49
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.7

MEMO

作り方

① 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。

② 野菜･茎わかめを混ぜ合わせる。

③ 調味する。