副菜―あえ物 s-13

ごぼうのサラダ

材　　料	分量(g)
ごぼう	10.00
にんじん	10.00
きゅうり	20.00
キャベツ	15.00
穀物酢	0.50
食塩	0.01
こしょう	0.01
ごま風味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(個包装)	10.00

エネルギー(kcal)	28
たんぱく質(g)	1
脂質(g)	0.3
カルシウム(mg)	21
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	164
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	1.4

MEMO

作り方

① ささがきごぼうは2cm位に切る。にんじん･キャベツはせん切りにする。きゅうりは輪切りにし，ふり塩して水気を絞る。ごぼう･にんじんは茹でてから，冷却。

② 野菜を混ぜ合わせる。

③ 調味する。