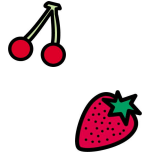


副菜 あえ物 s-16 ごまサラダ

材 料	分量 (g)
キャベツ	30.00
きゅうり	30.00
にんじん	5.00
カットわかめ	0.50
ごま	2.00
穀物酢	2.50
しょうゆ(淡口)	1.00
食塩	0.15
上白糖	0.10
サラダ油	0.70



エネルギー(kcal)	34
たんぱく質(g)	1.3
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	50
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	96
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	1.3



作り方

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。にんじんは短冊切りにし、茹でてから、冷却。ごまは炒ってから、する。わかめは戻す。

野菜・わかめ・ごまを混ぜ合わせる。

調味する。



麦ごはん, 牛乳, いりどり, ごまサラダ