

ごまサラダ(ごま油入り)



MEMO



| 材 料 | 分量(g) |
|----------|-------|
| キャベツ | 20.00 |
| きゅうり | 15.00 |
| にんじん | 5.00 |
| カットわかめ | 1.00 |
| ごま | 1.50 |
| 穀物酢 | 2.00 |
| しょうゆ(淡口) | 1.00 |
| 食塩 | 0.20 |
| 上白糖 | 0.10 |
| ごま油 | 0.50 |
| こしょう | 0.01 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 26 |
| たんぱく質(g) | 1.1 |
| 脂質(g) | 1.3 |
| カルシウム(mg) | 40 |
| 鉄(mg) | 1.3 |
| VA(μg) | 88 |
| VB(mg) | 0.02 |
| VB2(mg) | 0.01 |
| 塩分(g) | 0.6 |
| 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。

