副菜―あえ物 s-18

ごま酢あえ

材　料	分量(g)
キャベツ	30.00
きゅうり	20.00
にんじん	10.00
ごま	1.00
穀物酢	1.00
ゆず(果汁)	0.50
上白糖	0.80
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	24
たんぱく質(g)	1
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	33
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	163
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1.1

ごはん，牛乳，さんまの揚げ煮，ごま酢あえ，野菜たっぷり汁

作り方

① キャベツはせん切りにする。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。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。

② 野菜･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。