副菜―あえ物 s-19

さやいんげんのサラダ

材　　料	分量(g)
さやいんげん	25.00
スイートコーン(缶)	7.00
穀物酢	0.60
しょうゆ(淡口)	1.00
上白糖	0.20
サラダ油	0.20
こしょう	0.01

エネルギー(kcal)	16
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	26
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.8

MEMO

作り方

① いんげんは3cm位に切り，茹でてから冷却。コーンは開缶して水分をきる。

② いんげんとコーンを混ぜる。

③ 調味する