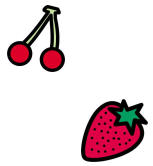
副菜―あえ物 s-21

はりはり漬け

材　　料	分量(g)
切干し大根	4.00
にんじん	3.00
きゅうり	15.00
刻み昆布	0.50
上白糖	1.00
穀物酢	3.00
しょうゆ(淡口)	0.50



エネルギー(kcal)	20
たんぱく質(g)	0.4
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	32
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	53
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1.3

麦ごはん，鮭ふりかけ，牛乳，鶏とジャガイモの旨煮，

作り方

① にんじんはせん切りにする。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。切干し大根は戻してから，3cm位に切る。にんじん･切り干し大根は茹でてから，冷却。

② 野菜･切干し大根･昆布を混ぜ合わせる。

③ 調味する。