副菜―あえ物 s-23

ひじきのサラダ(コーン入り)

材　　料	分量(g)
トマト	20.00
きゅうり	35.00
スイートコーン(缶)	3.00
ひじき	1.00
上白糖	0.30
しょうゆ(淡口)	1.00
水	7.00
穀物酢	1.50
上白糖	0.80
梅干し	1.30
サラダ油	0.80

エネルギー(kcal)	25
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	24
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	43
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.1

MEMO

作り方

① トマトは角切りにする。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。梅干しは種をとり，すりつぶす。コーンは開缶して水分をきる。

② ひじきは戻してから，調味料を入れて煮る。下味がつけば，水気をきって冷却。

③ トマト･きゅうり･ひじき･コーンを混ぜ合わせる。

④ 調味する。