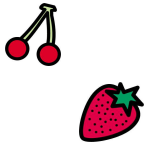
副菜―あえ物 s-26

ゆかりあえ

材　　料	分量(g)
キャベツ	30.00
きゅうり	20.00
ゆかり	0.30
しょうゆ(淡口)	0.50



エネルギー(kcal)	10
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.1
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	20
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.7

ごはん，魚の竜田揚げ，ゆかりあえ，きのこ汁

作り方

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

② 野菜･ゆかりを混ぜ合わせる。

③ 調味する。