副菜―あえ物 s-27

ゆずあえ

材　　料	分量(g)
きゅうり	30.00
キャベツ	20.00
にんじん	7.00
上白糖	1.50
穀物酢	1.50
ゆず(果汁)	1.50
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	18
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	124
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.9

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。にんじんはいちょう切りにし，茹でてから冷却。キャベツは短冊切りにする。

② 混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO