副菜―あえ物 s-28

ゆずサラダ

材　　料	分量(g)
きゅうり	30.00
キャベツ	30.00
上白糖	0.30
穀物酢	1.00
ゆず(果汁)	1.00
食塩	0.20
こしょう	0.02
サラダ油	0.50

エネルギー(kcal)	17
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	21
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	19
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.8

MEMO

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 野菜を混ぜ合わせる。

③ 調味する。