副菜―あえ物 s-29

りんごとコーンのサラダ

材　料	分量(g)
りんご	10.00
きゅうり	30.00
キャベツ	15.00
にんじん	3.00
スイートコーン(缶)	5.00
すりおろしりんご	5.00
穀物酢	2.50
オリーブ油	0.50
食塩	0.10
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	26
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	15
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	64
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.1
食物繊維(g)	1.2

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･にんじんはせん切りにする。にんじんは茹でた後，冷却。りんごはいちょう切りにする。

② 野菜･りんご･コーンを混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO