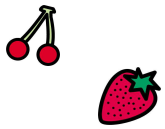
副菜―あえ物 s-30

りんごサラダ

材　料	分量(g)
キャベツ	15.00
きゅうり	30.00
りんご	15.00
すりおろしりんご	5.00
穀物酢	2.50
オリーブ油	0.60
食塩	0.20
こしょう	0.02



エネルギー(kcal)	25
たんぱく質(g)	0.5
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	14
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	18
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.9

ごはん，牛乳，はちきんコロッケ，りんごサラダ，五目スープ，ナッツと魚

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。キャベツはせん切りにする。りんごはいちょう切りにする。

② 野菜とりんごとすりおろしりんごを混ぜる。

③ 調味する。