副菜―あえ物 s-31

れんこんサラダ

材　料	分量(g)
れんこん	10.00
きゅうり	40.00
にんじん	8.00
スイートコーン(缶)	10.00
穀物酢	2.00
食塩	0.20
こしょう	0.01
上白糖	0.50
サラダ油	0.50

エネルギー(kcal)	32
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	14
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	143
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.1

コッペパン，牛乳，はちきん鶏のミンチカツ，れんこんサラダ，

作り方

① れんこんはいちょう切りにし，水にさらす。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。にんじんは薄めのいちょう切りにする。れんこん･にんじんは茹でた後，冷却。コーンは開缶して水分をきる。

② 野菜･コーンを混ぜ合わせる。

③ 調味する。