



副菜 あえ物 s-32 わかめサラダ

材 料	分量(g)
キャベツ	15.00
カットわかめ	0.50
きゅうり	30.00
にんじん	5.00
ごま	0.50
サラダ油	0.50
穀物酢	2.00
上白糖	2.00
サラダ油	0.20
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	21
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	25
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	95
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1



作り方

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。にんじんは短冊切りにし、茹でた後冷却。ごまは炒ってから、半ずりにする。わかめは戻す。

野菜・わかめ・ごまを混ぜ合わせる。

調味する。