副菜―あえ物 s-34

キャベツのごまあえ

材　　料	分量(g)
キャベツ	30.00
きゅうり	15.00
にんじん	3.00
ごま	1.20
上白糖	0.30
穀物酢	1.00
しょうゆ(淡口)	1.50

エネルギー(kcal)	19
たんぱく質(g)	0.9
脂質(g)	0.7
カルシウム(mg)	32
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	55
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.9

MEMO

作り方

① キャベツはせん切りにする。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。にんじんは短冊切りにし，茹でた後冷却。ごまは炒ってから，する。

② 野菜･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。