



# 副菜 あえ物 s-35 グリーンサラダ

| 材 料        | 分量 (g) |
|------------|--------|
| スイートコーン(缶) | 5.00   |
| キャベツ       | 20.00  |
| きゅうり       | 30.00  |
| にんじん       | 2.00   |
| 穀物酢        | 3.50   |
| 上白糖        | 0.30   |
| オリーブ油      | 0.20   |
| サラダ油       | 0.20   |
| バジル        | 0.02   |
| 食塩         | 0.20   |
| こしょう       | 0.01   |
|            |        |
|            |        |
|            |        |
|            |        |
|            |        |
|            |        |
|            |        |
|            |        |
|            |        |
|            |        |



|              |      |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 20   |
| たんぱく質 (g)    | 0.7  |
| 脂質 (g)       | 0.4  |
| カルシウム (mg)   | 19   |
| 鉄 (mg)       | 0.2  |
| VA (μg)      | 50   |
| VB (mg)      | 0.02 |
| VB2 (mg)     | 0.02 |
| 塩分 (g)       | 0.2  |
| 食物繊維 (g)     | 1    |



### 作り方

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、ゆでた後冷却。コーンは開缶して水分をきる。

野菜・コーンを混ぜ合わせる。

調味する。



【クリスマス献立】ミニもちふわパン，みかん果汁，クリスマスチキン，グリーンサラダ，