

副菜 あえ物 s-37 **サラダ(コールスロドレッシング)**



MEMO



材 料	分量(g)
キャベツ	20.00
トマト	20.00
きゅうり	20.00
コールスロドレッシング(個包装)	15.00

エネルギー(kcal)	76
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	6.2
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	32
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**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、ふり塩して水気を絞る。トマトは角切りにする。

野菜・トマトを混ぜ合わせる。

