副菜―あえ物 s-38

サラダ（フレンチドレッシング）

材　　料	分量（g）
キャベツ	35.00
きゅうり	20.00
にんじん	5.00
フレンチドレッシング（個包装）	15.00

エネルギー（kcal）	74
たんぱく質（g）	0.7
脂質（g）	6.4
カルシウム(mg)	21
鉄（mg）	0.2
VA（μg）	89
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.02
塩分(g)	0.5
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。

② 野菜を混ぜ合わせる。