

## サラダ(青じそドレッシング)



MEMO



材 料	分量(g)
キャベツ	35.00
きゅうり	20.00
にんじん	5.00
青じそドレッシング(個包装)	15.00

エネルギー(kcal)	28
たんぱく質(g)	1.2
脂質(g)	0.1
カルシウム(mg)	23
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	89
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	0.9

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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、茹でた後冷却。

野菜を混ぜ合わせる。

