副菜―あえ物 s-40

トマトのサラダ

材　料	分量(g)
トマト	30.00
きゅうり	20.00
サラダ油	0.50
穀物酢	1.50
上白糖	0.20
食塩	0.20
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	15
たんぱく質(g)	0.4
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	7
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	38
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.5

MEMO

作り方

① トマトは角切りにする。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。

② トマト･きゅうりを混ぜ合わせる。

③ 調味する。