

副菜 あえ物 s-41 トマトサラダ(コーン)



MEMO



材 料	分量 (g)
トマト	30.00
きゅうり	20.00
スイートコーン(缶)	10.00
〔 穀物酢	2.50
〔 上白糖	0.10
〔 しょうゆ(淡口)	1.00
〔 サラダ油	0.50
〔 食塩	0.10
〔 こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	24
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	7
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	39
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.4
食物繊維(g)	0.8

作り方

きゅうりは輪切りにし、ふり塩してから水気を絞る。トマトは角切りにする。コーンは開缶して水分をきる。
 野菜・トマト・コーンを混ぜ合わせる。
 調味する。

