副菜―あえ物 s-44

ハワイアンサラダ

材　　料	分量(g)
キャベツ	20.00
きゅうり	30.00
パインアップル	10.00
穀物酢	2.00
上白糖	0.10
サラダ油	0.50
食塩	0.20
こしょう	0.01

エネルギー(kcal)	23
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	19
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.8

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。

② 野菜･パインを混ぜ合わせる。

③ 調味する。