_{副菜 あえ物 s-48} ピーマンサラダ

材 料	分量(g)
赤ピーマン 黄ピーマン	4.00
黄ピーマン	6.00
きゅうり	30.00
キャベツ	15.00
┌穀物酢	3.00
サラダ油	1.00
食塩	0.15
こしょう	0.01

エネルギー(kcal)	20
たんぱ〈質(g)	0.5
脂質(g)	1
カルシウム(mg)	14
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	27
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.1
食物繊維(g)	0.8

	MEMO	

作り方

ピーマン・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。 ピーマンは茹でた後,冷却。

野菜を混ぜ合わせる。

調味する。

