副菜―あえ物 s-50

フレンチサラダ

材　　料	分量(g)
キャベツ	30.00
スイートコーン(缶)	10.00
きゅうり	25.00
穀物酢	3.00
上白糖	0.10
サラダ油	0.50
食塩	0.20
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	25
たんぱく質(g)	0.9
脂質(g)	0.7
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	17
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.1

MEMO

作り方

① きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気を絞る。キャベツはせん切りにする。コーンは開缶して水分をきる。

② 野菜･コーンを混ぜ合わせる。

③ 調味する。