副菜―あえ物 s-51

フレンチサラダ（ピーマン）

材　　料	分量（g）
キャベツ	20.00
きゅうり	30.00
赤ピーマン	5.00
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）	17
たんぱく質（g）	0.7
脂質（g）	0.5
カルシウム(mg)	17
鉄（mg）	0.2
VA（μg）	28
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.03
塩分(g)	0.2
食物繊維（g）	0.8

MEMO

作り方

① キャベツ･ピーマンはせん切りにする。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。

② 野菜を混ぜ合わせる。

③ 調味する。