副菜―あえ物 s-53

ブロッコリーとりんごのサラダ

MEMO

材　　料	分量(g)
ブロッコリー	25.00
きゅうり	25.00
りんご	20.00
マヨネーズ(個包装)	10.00

エネルギー(kcal)	90
たんぱく質(g)	1.7
脂質(g)	7.3
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	54
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.07
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1.7

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。ブロッコリーは小房に分け，茹でた後冷却。りんごはいちょう切りにし，塩水に漬けておく。

② 野菜･りんごを混ぜ合わせる。

③ 食べる前にマヨネーズであえる。