

# 副菜 あえ物 s-54 ブロッコリーとコーンのサラダ



MEMO




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

材 料	分量(g)
きゅうり	20.00
ブロッコリー	15.00
スイートコーン(缶)	10.00
穀物酢	2.50
しょうゆ(淡口)	0.70
上白糖	0.30
オリーブ油	0.60
食塩	0.30
こしょう	0.02

エネルギー(kcal)	24
たんぱく質(g)	1
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	11
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	32
VB(mg)	0.03
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	1.2

## 作り方

ブロッコリーは小房に分け、茹でた後冷却。きゅうりは輪切りにし、ふり塩してから水気をしぼる。コーンは開缶し水分をきる。

野菜・コーンを混ぜ合わせる。

調味する。

