副菜―あえ物 s-55

ポパイサラダ（きゅうり入り）

材　　料	分量（g）
ほうれんそう	20.00
きゅうり	15.00
りんご	15.00
こしょう	0.01
マヨネーズ（個包装）	10.00

エネルギー（kcal）	81
たんぱく質（g）	0.9
脂質（g）	7.3
カルシウム(mg)	16
鉄（mg）	0.5
VA（μg）	154
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.05
塩分(g)	0.2
食物繊維（g）	1

MEMO

作り方

① ほうれんそうは2cm位に切り，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絞る。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 調味する。