副菜―あえ物 s-56

ポパイサラダ（コーン入り）

材　　料	分量（g）
ほうれんそう	30.00
スイートコーン（缶）	8.00
りんご	5.00
マヨネーズ（個包装）	10.00

エネルギー（kcal）	83
たんぱく質（g）	1.2
脂質（g）	7.3
カルシウム(mg)	17
鉄（mg）	0.7
VA（μg）	217
VB(mg)	0.03
VB2（mg）	0.07
塩分(g)	0.2
食物繊維（g）	1.2

MEMO

作り方

① ほうれんそうは2cm位に切り，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。コーンは開缶して水分をきる。

② ほうれんそう･りんご･コーンを混ぜ合わせる。

③ 調味する。

④ 食べる前にマヨネーズであえる。