副菜―あえ物 s-58

海草サラダ

材　　料	分量(g)
乾海草	1.50
キャベツ	20.00
きゅうり	30.00
穀物酢	2.50
しょうゆ(淡口)	1.00
上白糖	0.20
梅干し	1.00
サラダ油	0.50

エネルギー(kcal)	21
たんぱく質(g)	0.9
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	28
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	19
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1.4

MEMO

作り方

① きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気をしぼる。キャベツ･にんじんは短冊切りにし，にんじんは茹でた後冷却。梅干しは種を取り除いてすり潰す。乾海草を戻す。

② 野菜･海草を混ぜ合わせる。

③ 調味する。