副菜―あえ物 s-59

海草サラダ（だいこん入り）

材　料	分量（g）
乾海草	0.50
だいこん	25.00
きゅうり	20.00
穀物酢	3.00
しょうゆ（淡口）	0.50
上白糖	0.30
梅びしお	1.00
サラダ油	0.50

エネルギー（kcal）	18
たんぱく質（g）	0.4
脂質（g）	0.5
カルシウム(mg)	15
鉄（mg）	0.3
VA（μg）	11
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維（g）	0.8

コッペパン，黒豆きなこクリーム，牛乳，えびたま豆腐，海草サラダ

作り方

① だいこんはいちょう切り，きゅうりは輪切りにし，それぞれふり塩してから水気をしぼる。乾海草は戻す。

② 野菜・海草を混ぜ合わせる。

③ 調味する。