副菜―あえ物 s-60

柿なます

材　　料	分量(g)
きゅうり	10.00
柿	5.00
だいこん	40.00
穀物酢	2.50
上白糖	1.00
しょうゆ(淡口)	0.80
ゆず(果汁)	0.50
食塩	0.20
ごま	0.50

エネルギー(kcal)	19
たんぱく質(g)	0.4
脂質(g)	0.3
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	9
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	0.9

作り方

① きゅうりは輪切り，だいこんはいちょう切りにし，それぞれふり塩してから水気をしぼる。柿はいちょう切りにする。ごまは炒ってから，する。

② 野菜･柿を混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO