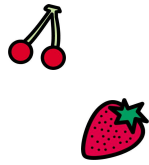


副菜 あえ物 s-61 甘酢あえ

材 料	分量(g)
キャベツ	20.00
きゅうり	30.00
にんじん	3.00
穀物酢	2.00
上白糖	1.00
ゆず(果汁)	0.50
しょうゆ(淡口)	1.00



エネルギー(kcal)	16
たんぱく質(g)	0.7
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	18
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	64
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.8



作り方

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。

野菜を混ぜ合わせる。

調味する。



ごはん, ちくわのいそべ揚げ, 四方竹と豚肉の煮物, 甘酢あえ