副菜―あえ物 s-76

きゅうりのごまドレッシングあえ

MEMO

材　　料	分量(g)
きゅうり	30.00
キャベツ	20.00
スイートコーン(缶)	5.00
ごま風味ドレッシング(個包装)	10.00

エネルギー(kcal)	24
たんぱく質(g)	1
脂質(g)	0.3
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	22
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.9

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。キャベツはせん切りにする。コーンは開缶して水分をきる。

② 野菜･コーンを混ぜ合わせる。

③ 食べる前にドレッシングであえる。