副菜―あえ物 s-77

ほうれんそうのごまドレッシングあえ

MEMO

材　　料	分量(g)
ほうれんそう	25.00
キャベツ	25.00
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)	26
たんぱく質(g)	1.3
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	25
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	180
VB(mg)	0.04
VB2(mg)	0.07
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	1.4

作り方

① キャベツはせん切りにする。ほうれんそうは2cm位に切り，茹でた後冷却。コーンは開缶し水分をきる。

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。