副菜―あえ物 s-78

野菜サラダ

材　料	分量(g)
きゅうり	15.00
キャベツ	20.00
赤ピーマン	5.00
穀物酢	1.00
上白糖	0.30
しょうゆ(淡口)	0.70
サラダ油	0.60
食塩	0.10
こしょう	0.01

エネルギー(kcal)	16
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	19
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.7

作り方

① キャベツ･ピーマンはせん切りにし，ピーマンは茹でた後冷却。きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気をしぼる。

② 野菜を混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO