副菜―あえ物 s-62

甘酢あえ（だいこん・きゅうり）

材　　料	分量（g）
だいこん	30.00
きゅうり	15.00
にんじん	3.00
刻み昆布	0.30
穀物酢	1.00
上白糖	1.00
ゆず（果汁）	0.50
しょうゆ（淡口）	0.80
食塩	0.10

エネルギー（kcal）	12
たんぱく質（g）	0.4
脂質（g）	0
カルシウム(mg)	15
鉄（mg）	0.1
VA（μg）	53
VB(mg)	0.01
VB2（mg）	0
塩分(g)	0.2
食物繊維（g）	0.8

MEMO

作り方

① だいこんはいちょう切り，きゅうりは輪切りにし，それぞれふり塩してから水気をしぼる。刻み昆布は戻して，適度な長さに切る。

② 野菜・昆布を混ぜ合わせる。

③ 調味する。