

副菜 あえ物 s-65 **春雨サラダ**



MEMO



材 料	分量(g)
緑豆はるさめ	5.00
きゅうり	30.00
もやし	10.00
にんじん	7.00
穀物酢	4.00
上白糖	1.50
しょうゆ(淡口)	3.00
ごま油	0.50
サラダ油	0.50
食塩	0.10
ごま	0.50
	3.00
	4.00
	1.50
	0.50
	0.10
	0.50

エネルギー(kcal)	48
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	1.3
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	122
VB(mg)	0.01
うり	0.02
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.9

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。にんじんは短冊切り、もやしは3cm位に切り、茹でた後冷却。はるさめも茹でてから適度な長さに切り、冷却。ごまは炒ってから、する。

野菜・はるさめ・ごまを混ぜ合わせる。

調味する。

