

副菜 あえ物 s-66 酢の物



MEMO



材 料	分量 (g)
きゅうり	30.00
りゅうきゅう	30.00
上白糖	0.80
穀物酢	2.00
ゆず(果汁)	1.00
しょうゆ(淡口)	0.50
ごま	0.50

エネルギー (kcal)	16
たんぱく質 (g)	0.6
脂質 (g)	0.3
カルシウム (mg)	38
鉄 (mg)	0.1
VA (μg)	22
VB (mg)	0.01
VB2 (mg)	0.02
塩分 (g)	0.1
食物繊維 (g)	0.9

作り方

きゅうりは輪切り,りゅうきゅうはいちょう切りにし,それぞれ塩もみして水気をしぼる。ごまは炒ってから,する。

野菜・ごまを混ぜ合わせる。

調味する。

りゅうきゅう・・・高知県のポピュラーな食材。正式名称はさといも科の葉柄専用の品種であるハスイモ(蓮芋)

