副菜―あえ物 s-68

即席漬け

材　　料	分量(g)
キャベツ	30.00
きゅうり	30.00
ごま	0.50
しょうゆ(淡口)	0.50
食塩	0.10

エネルギー(kcal)	14
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	0.4
カルシウム(mg)	27
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	19
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.9

MEMO

作り方

① きゅうりは輪切りにし，ふり塩してから水気をしぼる。
キャベツは短冊切りにする。ごまは炒ってから，する。

② 野菜･ごまを混ぜ合わせる。

③ 調味する。