副菜―あえ物 s-69

大根のサラダ

材　　料	分量(g)
だいこん	30.00
きゅうり	20.00
にんじん	3.00
穀物酢	2.50
上白糖	0.60
しょうゆ(淡口)	1.00
食塩	0.10
ごま油	0.20

エネルギー(kcal)	15
たんぱく質(g)	0.5
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	56
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	0.7

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。にんじんも薄めのいちょう切りにし，茹でてから冷却。

② 野菜を混ぜ合わせる。

③ 調味する。