副菜―あえ物 s-70

大豆のサラダ

材　料	分量(g)
大豆	8.00
キャベツ	20.00
きゅうり	20.00
スイートコーン(缶)	5.00
にんじん	5.00
穀物酢	0.50
食塩	0.10
こしょう	0.02
マヨネーズ(個包装)	10.00

エネルギー(kcal)	114
たんぱく質(g)	3.7
脂質(g)	8.7
カルシウム(mg)	36
鉄(mg)	1.1
VA(μg)	95
VB(mg)	0.09
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	2.3

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。キャベツはせん切り，にんじんはいちょう切りにする。にんじんは茹でた後，冷却。大豆は水につけて戻し，軟らかくなるまで茹でたら，冷やしておく。コーンは開缶し水分を切る。

② 野菜･大豆･コーンを混ぜ合わせる。

③ 調味する。

④ 食べる前にマヨネーズであえる。

☆ 大豆は茹で大豆を使う場合も，1度茹でる。