副菜―あえ物 s-71

梅味サラダ

材　　料	分量(g)
きゅうり	30.00
にんじん	8.00
キャベツ	20.00
穀物酢	3.00
しょうゆ(淡口)	0.50
上白糖	0.30
サラダ油	0.50
梅びしお	1.00

エネルギー(kcal)	21
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.5
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	139
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。にんじんは短冊切りにし，茹でた後冷却。キャベツはせん切りにする。

② 野菜を混ぜる。

③ 調味する。