副菜―あえ物 s-72

梅肉あえ

材　　料	分量(g)
もやし	30.00
きゅうり	20.00
刻み昆布	0.50
上白糖	0.50
穀物酢	1.50
梅干し	2.00
しょうゆ(淡口)	0.50

エネルギー(kcal)	13
たんぱく質(g)	0.8
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	11
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.4
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。もやしは3cm位に切り，茹でた後冷却。梅干しは種をとり，すりつぶす。

② 野菜･昆布を混ぜ合わせる。

③ 調味する。

☆ 梅干しの味をみて，しょうゆの量を調整する。