副菜―あえ物 s-73

梅肉あえ（トマト入り）

材　　料	分量（g）
トマト	20.00
きゅうり	35.00
スイートコーン（缶）	3.00
ひじき	1.00
上白糖	0.30
しょうゆ（淡口）	1.00
水	7.00
上白糖	
穀物酢	
梅干し	

エネルギー（kcal）	18
たんぱく質（g）	0.8
脂質（g）	0
カルシウム(mg)	24
鉄（mg）	0.7
VA（μg）	43
VB(mg)	0.02
VB2（mg）	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維（g）	1.1

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。トマトは角切りにする。梅干しは種をとり，すりつぶす。コーンは開缶して，水分をきる。

② ひじきは戻してから調味料で煮て，下味がついたら，冷ます。

③ 野菜･トマト･コーン･ひじきを混ぜ合わせる。

④ 調味する。

☆ 梅干しの味をあらかじめみてから，ひじきの味を調整する。