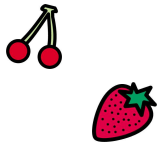
副菜―あえ物 s-74

# 白菜の酢の物

| 材　料 | 分量(g) |
|---|---|
| 白菜 | 40.00 |
| きゅうり | 25.00 |
| 刻み昆布 | 0.30 |
| 穀物酢 | 1.50 |
| 上白糖 | 1.00 |
| ゆず(果汁) | 1.00 |
| しょうゆ(淡口) | 1.00 |
| とうがらし | 0.01 |



| | |
|---|---|
| エネルギー(kcal) | 15 |
| たんぱく質(g) | 0.7 |
| 脂質(g) | 0 |
| カルシウム(mg) | 27 |
| 鉄(mg) | 0.2 |
| VA(μg) | 20 |
| VB(mg) | 0.02 |
| VB2(mg) | 0.02 |
| 塩分(g) | 0.2 |
| 食物繊維(g) | 0.9 |

ごはん，牛乳，おでん，白菜の酢の物，みかん

## 作り方

① 白菜は2cm位，きゅうりは輪切りにし，それぞれ塩もみしてから水気をしぼる。とうがらしは小口切りにする。

② 野菜･昆布を混ぜ合わせる。

③ 調味する。