副菜―あえ物 s-75

白菜の酢漬け

材　　料	分量(g)
白菜	40.00
きゅうり	20.00
にんじん	5.00
刻み昆布	0.50
穀物酢	2.00
上白糖	0.80
しょうゆ(淡口)	1.00

エネルギー(kcal)	17
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	28
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	92
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	1

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。にんじんは短冊切りにし，茹でた後冷却。刻み昆布は戻して，適度な長さに切る。

② 野菜･刻み昆布を混ぜ合わせる。

③ 調味する。

MEMO