

キューブサラダ



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作り方
じゃがいも	15	1 cmの角切り	①材料を茹で冷却する。
だいこん	15	1 cmの角切り	②Aの材料を混ぜ焦がさないよう加熱・冷却し
きゅうり	10	1 cmの角切り	コーンディップを作る。
にんじん	10	1 cmの角切り	③①を②のコーンディップで和える。
* コーンクリーム缶	A 20		
* 油	A 1.6		※コーンディップはマヨネーズの代用になる調味料。
* りんご酢	A 2		野菜だけでなく魚料理や肉料理などのソースにも使えます。
* 塩	A 0.4		
* こしょう	A0.01		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
46	0.9	1.8	0.5	10	11	0.3	0.2	76	0.03	0.03	9	2.4