# 甘酢和え

＜栄養量＞一人分として
　エネルギー　２０kcal
　たんぱく質　０.５ｇ
　カリウム　７２mｇ
　リン　１２mｇ
　食塩相当量　０.２ｇ

＜材料＞
キャベツ･･･１５ｇ
きゅうり･･･１５ｇ
穀物酢･･･５ｇ（小さじ１）
しょうゆ･･･１.５ｇ
砂糖･･･３ｇ（小さじ１）

とうがらし･･･０.２ｇ

＜作り方＞
１　キャベツ、きゅうりは細切りにし、キャベツは茹でこぼす
２　酢、しょうゆ、砂糖を合わせ、水気をよく切った野菜を入れ和える
３　器に盛り、とうがらしを飾る

●キャベツのカリウム処理はしっかりとしましょう
●きゅうりの皮を少しむいて水さらしを行うとカリウムが流れやすくなります

偕行会愛知　管理栄養士