春キャベツの梅和え

＜材料＞

春きゃべつ	40g
コーン	5g
うめびしお	3g(1/2 袋)
酢	2.5g(小 1/2)
砂糖	1.5g(1/2)
オリーブ油	1g(1/4)

＜栄養量＞

エネルギー	35Kcal
蛋白質	1.1g
カリウム	93mg
リン	14mg
食塩相当量	0.2g

＜作り方＞

1、春キャベツは一口大に切り、茹でこぼし水気をきる
2、1とコーン調味料を合わせ、盛り付ける

偕行会　管理栄養士