

フレンチサラダ

	材料(2人分)				
	キャベツ	60g			
きゅうり	15g				
人参	10g				
トマト	40g				
A	酢	小さじ 1 弱			
	塩	0.3g			
	砂糖	小さじ 1			
	だし汁	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	26 kcal	0.9g	0.1g	19 mg	0.2g



作り方

1. キャベツ・きゅうり・人参はせん切りにして茹で、しぼる。
2. トマトは湯むきしてサイコロ切りにする。
3. 1、2をAで和える。