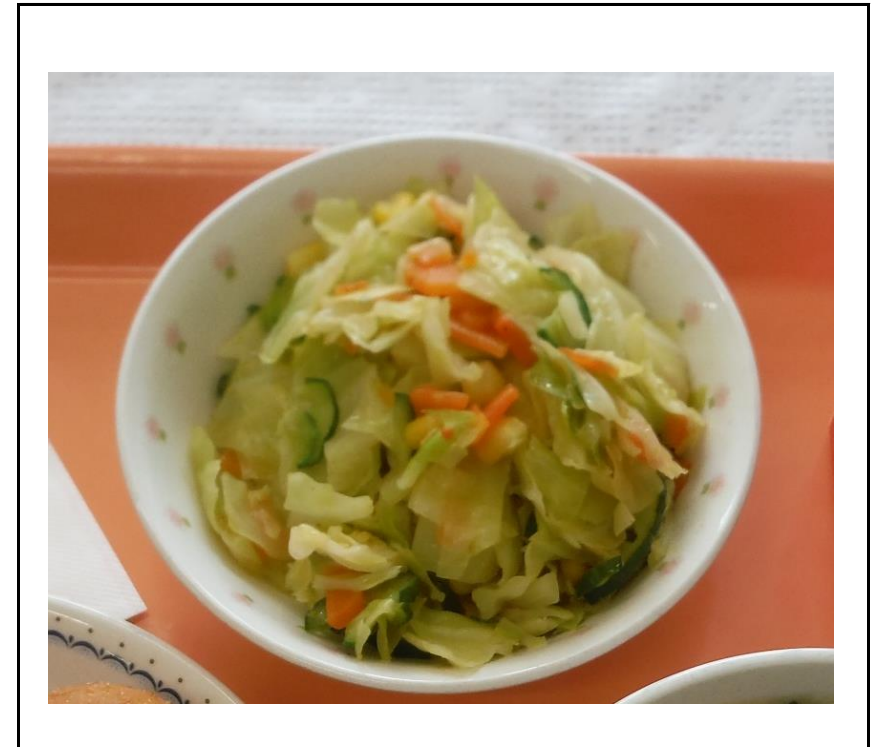


じゃがいものパリパリサラダ

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量（4人分）	切り方	熱 調 理 指 示
揚げ油	5.00	適量		* ①じゃがいもは油で揚げる。
じゃがいも	40.00	160 g（大1個）	せん切り	* ②それぞれの野菜を茹でるする。
食塩	0.06	ひとつまみ	じゃがいも用	* ③★の調味料を混ぜ合わせ、
ロースハム	10.00	40 g	短冊切り	* ドレッシングを作る。
にんじん	7.00	30 g（3cm分くらい）	短冊切り	*
キャベツ	30.00	120 g（大きい葉3枚）	短冊切り	*
★穀物酢	1.00	4 g（小さじ1弱）		*
★油	1.70	7 g（小さじ2）		*
★食塩	0.20	ひとつまみ		*
★からし（粉）	0.02	少々（なくてもOK）		*
★はちみつ	2.09	8 g（小さじ1強）		*



1人分の栄養素

エネルギー	120 kcal	亜鉛	0.4 mg
たんぱく質	3.0 g	レチノール活性当量	41 μg
脂質	8.3 g	ビタミンB1	0.09 mg
炭水化物	11.1 g	ビタミンB2	0.03 mg
ナトリウム	196 mg	ビタミンC	13 mg
カルシウム	17 mg	食物繊維総量	4.3 g
マグネシウム	15 mg	食塩相当量	0.5 g
鉄	0.4 mg		