



# だいとう キラキラ大東

## やさい レッツ♪野菜 クッキング

### いんげんサラダ

さやいんげんは、なつ しゆん りよくおうしょく夏が旬の緑黄色野菜です。バターで炒めても、いたごまあえにしてもおいしいですが、こんかい今回は大豆のドレッシングでサラダにしました。



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さやいんげん…… 10本 ほん
- ・ きゅうり…… 1本 ほん
- ・ にんじん…… 半分 はんぶん
- ・ キャベツ…… 4分の1 ぶん
- ※大豆ドレッシング※
- ・ 大豆(ゆで) …… 80g ぐらむ
- ・ しょうゆ…… 大さじ1 おお
- ・ す…… 大さじ2 おお
- ・ 植物油…… 大さじ2 おほ
- ・ さとう…… 小さじ2 こ
- ・ しお…… 少々 しょうしょう
- ・ こしょう…… 少々 しょうしょう

#### つく かた 【作り方】

- ①大豆は、ミキサーでペースト状にする だいず か、包丁でこまかくきざんで、たたく。 ほうちよう
- ②ドレッシングの調味料と①を合わせ、 ちようみりよう 小鍋で一度わかして、冷ましておく。 あ
- ③さやいんげんは、2センチの長さ なが に切る。きゅうりは小口切り、にんじんは千切り、 せんぎ キャベツは小さめのざく切り ちい にする。
- ④③の野菜 やさい をすべて、沸騰したお湯 ふつとう にさつとくぐらせる。ざるに上げてお湯を切り、 ゆ さつと水洗い みずあら をして、しぼり、冷ます。
- ⑤野菜とドレッシングが冷めたら、 やさい 食べる た 直前 ちよくぜん にあえていただく。

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：96キロカロリー  
たんぱく質：3.0グラム しつ  
脂肪：6.0グラム しぼう  
塩分：0.4グラム えんぶん