



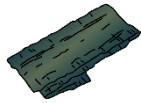
# だいとう キラキラ大東



## やさい レッツ♪野菜 クッキング

### しおこんぶあえ

さいたまけん 埼玉県は、カブの生産量が全国で第2位、きゅうりは4位です。いまの時期は、県産のカブやきゅうりが出回っているので、ぜひ地元の野菜を選んで食べてください。



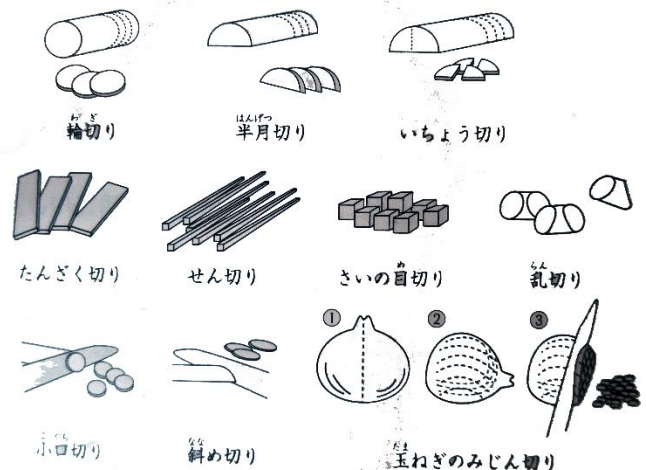
#### ざいりょう【材料】(4人分)

- きゅうり……1本
- キャベツ……4分の1
- カブ……中サイズ1個
- 下味(塩)……少々
- しおこんぶ……大さじ1
- ごま油……小さじ半分
- いりごま……小さじ1

#### つくりかた【作り方】

- ①下味の塩といりごまをそれぞれ炒る。
- ②きゅうりは小口切り、キャベツはざく切り、カブはいちょう切りにする。
- ③炒ったごまと②の野菜、しおこんぶとごま油を食べる直前に合わせて、完成。

### きほん やさい き かた 基本の野菜の切り方



#### えいようか 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：25キロカロリー  
たんぱく質：1.0グラム  
脂肪：1.3グラム  
塩分：0.4グラム