



# だいとう キラキラ大東

## やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

### こんにやく サラダ

こんにやくは、サラダ用の表面がデコボコしているもののほうが、ドレッシングがからみやすく、おいしいです。おうちにある野菜で作ってみてください。



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ サラダ 蒟 蒻 … 150 g
- ・ だいこん … 4分の1
- ・ ホールコーン … 50 g
- ・ カットわかめ … 大さじ2
- ・ キャベツ … 4分の1

#### ※ドレッシング※

- ・ 油 … 大さじ2
- ・ 酢 … 大さじ1と半分
- ・ 塩 … ひとつまみ
- ・ 砂糖 … 大さじ1
- ・ 白こしょう … 少々
- ・ たまねぎ … 4分の1
- ・ しょうゆ … 大さじ1
- ・ いりごま … 大さじ1

#### つく かた 【作り方】

- ①だいこん、キャベツは千切りにし、軽く塩をふって、水気が出たらしぼる。
- ②蒟蒻はさっと熱湯でゆでて、流水で冷やし、ざるで水気を切っておく。
- ③わかめは水で戻し、水気をしぼる。
- ④ドレッシングのたまねぎは、みじん切りにし、その他の調味料とよく混ぜ合わせる。
- ⑤食べる直前に、すべてを合わせて完成。

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：46キロカロリー  
たんぱく質：1.0グラム  
脂肪：2.9グラム  
塩分：0.6グラム