



# だいとう キラキラ大東

## やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

### フレフレサラダ

さくねん うんどうかい ぜんじつ だ  
 今年の運動会の前日に出した  
 メニューですが、今年<sup>ことし</sup>は浦和<sup>うらわ</sup>レッ  
 ズ<sup>かた</sup>の方がいらっしゃる日<sup>ひ</sup>に合わせ  
 て、地元<sup>じもと</sup>チームへの応援<sup>おうえん</sup>の気持ち<sup>きも</sup>  
 を込めて、みんな<sup>こ</sup>で食べ<sup>た</sup>ました。



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ だいこん……5センチ
- ・ きゅうり…1本<sup>ほん</sup>
- ・ ホールコーン…80g<sup>ぐらむ</sup>
- ・ 赤パプリカ…4分の1個<sup>あか ぶん こ</sup>
- ・ サラダこんにやく…80g<sup>ぐらむ</sup>

#### ※ドレッシング※

- ・ 油…小さじ2<sup>あぶら こ</sup>
- ・ 酢…大さじ1<sup>す おお</sup>
- ・ 砂糖…小さじ1<sup>さとう こ</sup>
- ・ 塩…小さじ1<sup>しお こ</sup>
- ・ こしょう…少々<sup>しょうしょう</sup>

#### つく かた 【作り方】

- ①だいこんは2ミリくらいのいちよう<sup>ぎ</sup>切りにし、きゅうりは3ミリほどの輪<sup>わ</sup>切りに、赤パプリカはせん<sup>あか せんぎ</sup>ぎりにしておく。
- ②ドレッシングの材料<sup>ざいりょう</sup>をすべて混ぜ、食べ<sup>た</sup>る直<sup>ちよくぜん</sup>前に野菜<sup>やさしい</sup>と合わせる。

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：62キロカロリー  
 たんぱく質<sup>しつ</sup>：1.2グラム  
 脂肪<sup>しぼう</sup>：2.8グラム  
 塩分<sup>えんぶん</sup>：1.0グラム