



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

くきわかめの チョナムル

くきわかめをピリ辛からのドレッシングであえた韓国風かんこくふうのおかずです。辛さからの加減かげんは、お好みこので。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・くきわかめ…80ぐらむg
- ・もやし…1ふくろ袋
- ・こまつな…1わ
- ・えのきたけ…2分ぶんの1ふくろ袋

※ドレッシング※

- ・にんにく…1かけ
- ・しょうゆ…大おおさじ1きょう強
- ・酢…大おおさじ1じゃく弱
- ・砂糖…小こさじ1きょう強
- ・ごま油…小あぶらさじ1じゃく弱
- ・一味唐辛子…お好みこの
- ・白しろいりごま…小こさじ2
- ・パプリカ粉…あれば少しょうしょう々

つく かた 【作り方】

- ①にんにくはすりおろし、ドレッシングの材料といっしょにすべて合わせて、一度軽く火を通して、冷ましておく。
- ②くきわかめは塩蔵の場合は水にさらして塩抜きをしておく。大きい場合は、千切りにする。こまつなはさっとゆでて、冷水で冷やして軽くしぼり、2センチ幅に切る。えのきたけは、3センチ幅に切って、さっとゆでておく。
- ③食べる直前に①と②を合わせ、炒っておいた白ごまをふって、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：42キロカロリー
たんぱく質：2.2グラム
脂肪：2.0グラム
塩分：0.9グラム