



だいとう キラキラ大東

やさい レッツ♪野菜 クッキング

くるみあえ

くるみは、見た目が脳のように見えるため、中国では「頭がよくなる食べ物」と言われています。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・こまつな…1わ
- ・はくさい…3枚
- ・くるみ…16g

★あえ衣★

- ・白ねりごま…小さじ1半
- ・白みそ…大さじ2分の1
- ・みりん…小さじ1半
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1強

つく かた 【作り方】

- ①こまつなはさっとゆでて、冷水にとり、軽くしぼって3センチ幅に切る。
- ②はくさいは短冊切りにし、さっとゆでて冷水にとり、軽くしぼっておく。
- ③くるみは、乾煎りしてからすり、ペースト状にする。
- ④あえ衣の調味料をすべて合わせ、食べる直前に①、②、③と合わせて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：68キロカロリー
たんぱく質：2.4グラム
脂肪：4.2グラム
塩分：0.7グラム