



だいとう キラキラ大東



ほうれんそう サラダ

やさい レツツ♪野菜 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ほうれんそう…1わ
- ・キャベツ…8分の1個
- ※下味 塩…少々
- ・ホールコーン…80g

<ドレッシング>

- ・ごま油…小さじ1弱
- ・砂糖…小さじ1強
- ・酢…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1弱

つく かた 【作り方】

- ①キャベツは千切りにし、下味の塩をふり、しんなりしたら、軽く水気を切ります。
- ②ほうれんそうは、熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって、2センチ幅に切ります。
- ③調味料を合わせて加熱し、冷ましておきます。
- ④食べる直前にドレッシングとホールコーン、①、②の野菜をあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：58キロカロリー

たんぱく質：3.0グラム

脂肪：1.6グラム

塩分：0.7グラム