



だいとう キラキラ大東

やさい
レツツ♪野菜
クッキング

ビーフン サラダ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ビーフン…70ぐらむ g
- ・きゅうり…2ほん本
- ・にんじん…1ほん本
- ・えのきたけ…1ふくろ袋
- ・ツナフレーク…80ぐらむ g
- ・ボンレスハム…40ぐらむ g

<ドレッシング>

- ・塩…しょうしょう少々
- ・こしょう…しょうしょう少々
- ・しょうゆ…こはん小さじ1半
- ・マヨネーズ…おお大きじ4

つく かた 【作り方】

- ①きゅうり、にんじん、ボンレスハムはせんぎ千切り、えのきたけは3センチくらいにカットしボイルして冷ましておく。
- ②ビーフンは、水にしばらくつけて戻し、ねっとう熱湯でさっとゆで、れいすい冷水にとり、しめておく。
- ③食べる直前にドレッシングとツナ、①、②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：194キロカロリー
たんぱく質：8.2グラム
脂肪：22.6グラム
塩分：1.2グラム