



だいとう キラキラ大東

やさい

レッツ♪野菜

クッキング

こんぶ 昆布ときゅうり あさづ の浅漬け



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・きゅうり…1本 ぼん
- ・キャベツ…4枚 まい
- ・下味 塩…少々 したあじ しお しょうしょう
- ・刻み昆布…3g きざ こんぶ ぐらむ
- ・しょうが…少々 しょうしょう

- ・酒…小さじ1 さけ こ
- ・みりん…小さじ1 こ
- ・しょうゆ…小さじ2 こ
- ・酢…小さじ半分 す こ はんぶん

つく かた 【作り方】

- ①きゅうり、キャベツ、しょうがは千切り、
刻み昆布はさっとゆでて流水で冷まし、
2センチ幅に切る。 せんぎ
きざ こんぶ りゅうすい さ
はば き
- ②しょうがと調味料を合わせ、さっと加熱
し、冷ましておく。 しょうみりょう あ かねつ
さ
- ③食べる直前に②と野菜をあえて完成。 た ちよくぜん やさい かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：18キロカロリー

たんぱく質：1.0グラム しつ

脂肪：0.0グラム しぼう

塩分：0.7グラム えんぶん