



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

かお づ 香り漬け



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ…2枚まい
- ・もやし…1袋ふくろ
- ・にんじん…5センチ
- ・しょうが…半かけはん
- ・しょうゆ…大さじ半分おおはんぶん

つくかた 【作り方】

- ①キャベツ、にんじんは、せんぎせんぎに、さつとゆでて、ささましておく。もやしもさつとゆでて冷ましておく。しょうがは、みじんぎ切りにする。
- ②すべての材料ざいりょうをあわせて完成かんせい。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：22キロカロリー

たんぱく質しつ：1.2グラム

脂肪しぼう：0.2グラム

塩分えんぶん：0.5グラム