



# だいとう キラキラ大東



## やさしい レツツ♪野菜 クッキング

# パイン サラダ



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ…3枚まい
- ・きゅうり…1本ほん
- ・パイン(缶)…100gかん ぐらむ

### ※ドレッシング※

- ・油…小さじ2あぶら こ
- ・酢…小さじ2す こ
- ・砂糖…小さじ半分さとう こ はんぶん
- ・塩…小さじ1弱しお こ じゃく
- ・こしょう…少々しょうしょう

### つく かた 【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、  
パイン缶は汁気を切り、ひと口大に切る。たんざくぎ わぎ かん しるけ き くちだい き
- ②ドレッシングの調味料を合わせ、①と合  
わせて完成。ちょうみりょう あ かんせい

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

- エネルギー：70キロカロリー
- たんぱく質：1.0グラムしつ
- 脂肪：3.4グラムしぼう
- 塩分：0.8グラムえんぶん