



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

ねぎのピリ から 辛あえ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ねぎ…2本 ほん
- ・もやし…1袋 ふくろ
- ・こまつな…1わ
- ・ボンレスハム…40g ぐらむ

※ドレッシング※

- ・にんにく…1かけ
- ・しょうが…1かけ
- ・しょうゆ…小さじ2強 こ きょう
- ・酢…小さじ1強 す こ きょう
- ・砂糖…小さじ1 さとう こ
- ・ごま油…小さじ半分強 あぶら こはんぶんきょう
- ・一味唐辛子…お好み いちみとうがらし この
- ・白いりごま…大きじ1 しろ おお

つくかた 【作り方】

- ①にんにく、しょうがはみじん切りし、ドレッシングの材料といっしょにすべて合わせて、一度軽く火を通して、冷ましておく。
- ②もやし、こまつなはさっとゆでて、冷水で冷やして軽くしぼる。こまつなは、2センチ幅に切る。ボンレスハムは千切りにしておく。ねぎは、ななめ薄切りにし、少量の塩でもんだ後でよく洗って、水にしばらくさらしておく。
- ③食べる直前に①と②を合わせ、炒っておいいた白ごまをふって、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：54キロカロリー
たんぱく質：2.6グラム しつ
脂肪：2.2グラム しぼう
塩分：0.6グラム えんぶん