



だいとう キラキラ大東

やさい レッツ♪野菜 クッキング

きっか 菊花 なます



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ きゅうり… 1本 ぼん
- ・ もやし… 2分の1袋 ぶん ふくろ
- ・ にんじん… 2分の1本 ぶん ぼん
- ・ 菊の花… 2輪 きく はな りん

※合わせ調味料※

- ・ 酢… 大さじ1強 す おお きょう
- ・ しょうゆ… 大さじ1弱 しょうゆ おお じゃく
- ・ 砂糖… 大さじ1半強 さとう おお はんきょう
- ・ 塩… 小さじ半分 しお こ はんぶん

つく かた 【作り方】

- ① 菊の花びらともやしは、酢を入れた熱湯 きく はな す い ねつとう でさっとゆでて、流水で冷やし、しばっ りゅうすい ひ ておく。にんじんは千切り、きゅうりは せんぎ 輪切りにする。
- ② 調味料を合わせ、野菜とあえて完成。 ちょうみりょう あ 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：34キロカロリー
- たんぱく質：1.4グラム しつ
- 脂肪：0.0グラム しぼう
- 塩分：0.5グラム えんぶん