



だいとう  
キラキラ大東 

やさしい  
レツツ♪野菜  
クッキング

とうがん  
冬瓜の  
ツナあえ



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・ きゅうり…1本 ぼん
- ・ とうがん…160g ぐらむ
- ・ ツナ缶…60g かん ぐらむ
- ・ ごま油…小さじ半分 あぶら こ はんぶん
- ・ いらごま…小さじ1 こ
- ・ しょうゆ…小さじ1半 こ はん
- ・ かつお節…お好み ぶし この

つく かた  
【作り方】

- ① とうがんは短冊切り、きゅうりは干切りにする。軽く塩をして、水気が出たらしぼっておく。 たんざくぎ せんぎ かる しお みずけ で
- ② ツナと調味料を合わせ、野菜とあえて、仕上げにごまとかつお節をふって完成。 ちょうみりょう あ やさい し あ ぶし かんせい

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：60キロカロリー  
たんぱく質：3.7グラム しつ  
脂肪：4.1グラム しぼう  
塩分：0.5グラム えんぶん