



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

きゅうりとしら うめ すの梅あえ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・きゅうり…2本ほん
- ・キャベツ…2分の1枚ぶん まい
- ・しらす干し…小さじ2強ほ おお きょう

あ ごろも ※和え衣※

- ・梅干…1個半うめぼし こ はん
- ・しょうゆ…小さじ半分こ はんぶん
- ・砂糖…小さじ1さとう こ

つく かた 【作り方】

- ①きゅうり、キャベツは千切りにして、軽く分量外の塩をふって、しんなりしたら、水気をしぼっておく。ぶんりょうがい しお
- ②梅干は、種をとり、包丁でたたいて、調味料と合わせておく。うめぼし たね ほうちょう
- ③②としらす干しを野菜とあえて完成。ほ 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：18キロカロリー
たんぱく質：1.7グラムしつ
脂肪：0.1グラムしぼう
塩分：0.9グラムえんぶん