



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ 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 こほん
- ・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。 せんぎ かる 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 ちょうみりょう あ
- 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