



だいとう キラキラ大東

わしょく
レッツ♪和食
クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ にんじん…2本 ほん
- ・ ツナ缶…1缶 かん
- ・ すりごま…大きじ2 おお
- ・ 砂糖…小さじ2 さとう
- ・ 塩…小さじ半分 しお
- ・ レモン汁…小さじ1半 じる

つく かた 【作り方】

- ①にんじんは長めの干切りにし、さっとゆで、冷ましておく。 なが せんぎ
- ②すべての材料を合わせ、あえて完成。 ざいりょう あ かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：66キロカロリー

たんぱく質：2.3グラム しつ

脂肪：3.3グラム しぼう

塩分：0.7グラム えんぶん