



だいとう キラキラ大東



やさい
レツツ♪野菜

クッキング

わさびあえ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ サラダこんにやく…60ぐらむg
- ・ キャベツ…2枚強まいきょう
- ・ きゅうり…中サイズ1本ちゅう ほん
- ・ にんじん…2分の1本ぶん ほん
- ・ いりごま…大きじ1半おお はん
- ・ しょうゆ…大きじ1おお
- ・ みりん…小さじ1こ
- ・ 練りわさび…お好みね この

つく かた 【作り方】

- ①にんじん、きゅうりは千切り、キャベツは短冊切りにする。こんにやくは、熱湯でさっとゆで、さましておく。せん き たんざくぎ ねつとう
- ②調味料を合わせ、食べる直前に①とあえて、ごまと混ぜて完成。ちょうみりょう あ た ちよくぜん ま かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：36キロカロリー
たんぱく質：1.6グラムしつ
脂肪：1.0グラムしぼう
塩分：0.6グラムえんぶん