



だいとう キラキラ大東



やさい
レツツ♪野菜

クッキング

かみかみあえ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- きりぼしだいこん ぐらむ
・切干大根…25g
- にんじん…2分の1本
- きゅうり…1本
- さとう おお はん
・砂糖…大さじ1半
- しょうゆ おお はん
・しょうゆ…大さじ1半

つく かた 【作り方】

- きりぼしだいこん あら ねっとう
①切干大根は洗って、さっと熱湯でゆでて
れいすい
冷水にとり、しっかりしぼっておく。にん
じん、きゅうりはせんぎ
千切りにしておく。
- た ちやくぜん ちようみりよう あ
②食べる直前に①と調味料を合わせて
かんせい
完成。

※きゅうしょく 給食では、にんじんときゅうりも、ねっとう
でさっとゆで、れいすい
冷水にとり、かるくしぼって
おきます。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：41キロカロリー
たんぱく質：1.1グラム
脂肪：0.0グラム
えんぶん
塩分：0.6グラム