



だいとう キラキラ大東



やさしい
レッツ♪野菜

クッキング

ごぼうとにんじんの ごまみそあえ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

・ごぼう…3分の2本

・にんじん…1本

・いりごま…大さじ1

・白みそ…小さじ1半

・砂糖…小さじ1半

・淡口しょうゆ…小さじ半分

・みりん…小さじ半分

つく かた 【作り方】

①ごぼうはさがき、にんじんは千切りにし、固めにゆでておく。

②調味料を合わせ、一度加熱して冷ましておく。

③①と②をあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：581キロカロリー

たんぱく質：1.4グラム

脂肪：1.2グラム

塩分：0.4グラム