



# だいとう キラキラ大東



やさい レッツ♪野菜

クッキング

## ちゅうか 中華サラダ



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- こまつな<sup>ぶん</sup>……2分の1わ
- キャベツ<sup>まい</sup>……2枚
- きゅうり<sup>ほん</sup>……1本
- しお したあじ しょうしょう 塩(下味)……少々

### ちゅうか ※中華ドレッシング※

- しょうゆ<sup>こ</sup>…小さじ2
- しお しょうしょう 塩<sup>こ</sup>……少々
- す<sup>こ</sup>……小さじ1半
- さとう<sup>こ</sup>……小さじ1強
- あぶら<sup>こ</sup> ごま油…小さじ1

### つく かた 【作り方】

- ①こまつなは、しお しょうしょう い ねっとう 塩を少々入れた熱湯でさつとゆで、りゅうすい ひ 流水でよく冷やして軽くしぼり、2センチ幅<sup>はば</sup>に切る。
- ②キャベツは、ぎ 千切りにし、ねっとう 熱湯でさつと湯通しして、れいすい ひ 冷水にとり、軽くしぼっておく。きゅうり<sup>わぎ</sup>は、輪切りにし、したあじ 下味の塩をみず<sup>みず</sup>で出てきたら、かる 軽くしぼる。
- ③中華ドレッシングは、すべての調味料<sup>ちゅうみりょう</sup>をあわせ、しろ 白っぽくなるまで、よく混ぜ合わせる。(給食<sup>きゅうしょく</sup>は一度加熱します)
- ④食べる直前<sup>た ちよくぜん</sup>に、①、②の野菜と③のドレッシング<sup>あ</sup>を合わせて、いただく。

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 26キロカロリー

たんぱく質<sup>しつ</sup>: 1.1グラム

脂肪<sup>しぼう</sup>: 0.9グラム

塩分<sup>えんぶん</sup>: 0.6グラム