



だいとう キラキラ大東

やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

からしあえ

きゅうしょく ていはん 給食の定番あえものメニューです。
こ どもたちも大好きで、お家でもとても
かんたん 簡単にできます。なにか一品足りないな
かん とき 感じた時に、冷蔵庫にある野菜を使っ
つく て作ってみてください。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ こまつな……ひと株 かぶ
- ・ キャベツ……8分の1 ぶん
- ・ もやし……ひと袋

※あえ衣※ ごろも

- ・ しょうゆ…大さじ1 おお
- ・ 粉がらし…小さじ1 こな
- ・ ぬるま湯…小さじ1 ゆ

つく かた 【作り方】

- ①こまつなは2センチの長さ なが に切り、キャベツは千切り せんぎ にする。
- ②①ともやしをさっとゆで、冷水 れいすい にとり、軽くしぼって水気 みずけ を切っておく。
- ③粉がらしは、ぬるま湯 ゆ で溶き、しばらく置く。
- ④③にしょうゆを混ぜ、食べる直前 ちよくぜん に①②とあえる。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：36.4キロカロリー
たんぱく質 しつ：3.1グラム
脂肪 しぼう：0.3グラム
塩分 えんぶん：1.0グラム