



だいとう キラキラ大東

やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

ゆかりあえ

しはん つか かんたん
市販のゆかりを使えば、簡単に
あか ふうみ たの
赤じその風味を楽しむあえものが
つく しおこんぶ
作れます。塩昆布といっしょにキ
ッチンに常備しておくと便利！



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・きゅうり……2本 ほん
- ・キャベツ……2分の1個 ぶん こ

ちょうみりょう ※調味料※

- ・ゆかり…小さじ半分 こ はんぶん
- ・塩…小さじ半分 しお こ はんぶん

つく かた 【作り方】

- ①キャベツは、ざく切りにします。 ぎ
- ②きゅうりは、輪切りにします。 わぎ
- ③野菜に下味をつけて、水気を切り、
食べる直前に調味料を加えて、
あえます。 た ちやくぜん ちょうみりょう くわ

※キャベツときゅうりは、切ったあとに、ひとつまみの塩をふって、水気が出るまで、しばらくおいておきます。
すぐにもむと野菜のえぐみが出るので、水気が出てから軽くもみます。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：31キロカロリー
たんぱく質：2.0グラム しつ
脂肪：0.3グラム しぼう
塩分：1.1グラム えんぶん