



だいとう キラキラ大東



あまずあえ

す さとう しろ あまず
酢と砂糖だけの白い甘酢であえ
てもおいしいですが、こんかい今回はおしょう醬
ゆ くわ いろ あ
油を加えたべっこう色の合わせ酢
つか
を使っています。

やさしい レッツ♪野菜 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ にんじん……ぶん2分の1ほん本
- ・ キャベツ……ぶん4分の1こ個
- ・ こまつな……2わ

ちょうみりょう ※調味料※

- ・ さとう おお
砂糖…大さじ1
- ・ しお しょうしょう
塩…少々
- ・ しょうゆ…こ小さじ2
- ・ す こ はんぶん
酢…小さじ1と半分

つく かた 【作り方】

- ①キャベツはざく切り、にんじんは干切りにします。
- ②こまつなは、さつと熱湯でゆでて、流水で冷やしたあと、3センチ幅に切ります。
- ③加熱して冷やしておいた調味料と①、②を食べる直前にあえます。

※一般的な甘酢

作り置きしておくとも便利です。

す ぶん
酢…4分の1カップ

さとう おお
砂糖…大さじ2

みず おお
水…大さじ1

しお しょうしょう
塩…少々

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：29キロカロリー

たんぱく質：しつ1.3グラム

脂肪：しぼう0.1グラム

塩分：えんぶん0.6グラム