



だいとう キラキラ大東



こまつなと わかめのサラダ

やさい レツツ♪野菜 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・わかめ(塩蔵) … 20 g えんぞう ぐらむ
- ・こまつな … 1わ
- ・きゅうり … 1本 ぼん
- ※下味 塩 … 少々 したあじ しお しょうしょう
- ・ホールコーン … 80 g ぐらむ

<ドレッシング>

- ・油 … 小さじ1弱 あぶら こ じゃく
- ・砂糖 … 小さじ1強 さとう こ きょう
- ・酢 … 小さじ1 す こ
- ・しょうゆ … 大さじ1 おお
- ・白いりごま … 小さじ3 しろ こ

つく かた 【作り方】

- ①わかめは塩抜きしてざく切りにし、きゅうりは輪切りにし、下味の塩をふり、しんなりしたら、軽く水気を切ります。
 - ②こまつなは、熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって、2センチ幅に切ります。
 - ③調味料を合わせて加熱し、冷ましておきます。ごまは、軽く炒っておきます。
 - ④食べる直前にドレッシングとごま、野菜をあえて完成。
- ★乾燥タイプのわかめは2 g を水で戻します★ かんそう ぐらむ みず もど

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：74キロカロリー
たんぱく質：3.8グラム しつ
脂肪：3.8グラム しぼう
塩分：0.8グラム えんぶん