



# だいとう キラキラ大東



## やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

### ごしき 五色あえ

いろいろの<sup>やさしい</sup>野菜<sup>あ</sup>を<sup>あま</sup>合わせ  
て、<sup>あま</sup>甘じょっぱい<sup>たなばた</sup>ドレッシング  
であえました。ひなまつりだけ  
でなく、七夕にもよいです。



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・こまつな…1わ
- ・もやし…2分の1袋
- ・赤ピーマン…2分の1個
- ・きゅうり…1本
- ・塩(下味)…少々
- ・ホールコーン(缶詰)  
…80g

#### ※ドレッシング※

- ・しょうゆ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2

#### つくかた 【作り方】

- ①こまつなはさっと熱湯でゆで、冷水でさ  
まして軽くしぼり、2センチ幅に切る。
- ②きゅうりは輪切りする。切ったら下味の  
塩をふり、水気が出たら、軽くしぼる。
- ③赤ピーマンは千切り、もやしはさっと熱  
湯でゆで、冷水でさまし軽くしぼってお  
く。
- ④ドレッシングを合わせ、食べる直前に野  
菜と合わせて、完成。

#### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：44キロカロリー  
たんぱく質：2.6グラム  
脂肪：0.4グラム  
塩分：0.8グラム