



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

いろいろの野菜^{やさしい}をあ^あわせて、甘じょっぱい^{あま}ドレッシング^{たなばた}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^{ぶん ふくろ}
- ・赤ピーマン…2分の1個^{あか ぶん こ}
- ・きゅうり…1本^{ぼん}
- ・塩(下味)…少々^{しお したあじ しょうしょう}
- ・ホールコーン(缶詰)…80g^{かんづめ ぐらむ}

※ドレッシング※

- ・しょうゆ…大さじ1^{おお}
- ・砂糖…小さじ2^{さとう こ}

つく かた 【作り方】

- ①こまつなはさ^{ねつとう}っと熱湯^{れいすい}でゆで、冷水^{れいすい}でさま^{かる}まして軽く^{かる}しぼり、2センチ幅^{はば}に切る。
- ②きゅうりは輪^わ切り^ぎする。切^きったら下味^{したあじ}の塩^{しお}をふ^{みずけ}り、水気^{みずけ}が出^でたら、軽く^{かる}しぼる。
- ③赤^{あか}ピーマン^{せんぎ}は千^{せん}切り、もやしはさ^{ねつ}っと熱湯^{とう}でゆで、冷水^{れいすい}でさま^{かる}しぼり軽く^{かる}しぼっておく。
- ④ドレッシング^あを合^たわせ、食^{ちよくぜん}べる直^や前に野^や菜^{さい}と合^あわせて、完^{かんせい}成^{せい}。

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^{しつ}：2.6グラム
脂肪^{しぼう}：0.4グラム
塩分^{えんぶん}：0.8グラム