



だいとう キラキラ大東

やさしい レッツ♪野菜 クッキング

か ごしき 変わり五色あえ

いりたまごとボンレスハムが
はい 入ったたんぱく質たっぷりのあ
えものです。いりたまごは、ホ
ールコーンに変えてもいいです。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・こまつな…2分の1わ ぶん
- ・もやし…2分の1袋 ぶん ふくろ
- ・にんじん…2分の1本 ぶん ほん
- ・きゅうり…2分の1本 ぶん ほん
- ★塩(下味)…少々 しお したあじ しょうしょう
- ・ボンレスハム…40g ぐらむ
- ★たまご…1個 こ
- ★塩…少々 しお しょうしょう ★油…少々 あぶら しょうしょう

※ドレッシング※

- ・しょうゆ…小さじ1強 こ きょう
- ・砂糖…小さじ1 さとう こ
- ・ごま油…小さじ半分 あぶら こ はんぶん

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。 ねつとう れいすい
- 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。 わぎ き したあじ
- ③千切りにしたにんじん、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。 せんぎ ねつとう れいすい
- ④★の材料を合わせ、いりたまごをつく
る。 ざいりょう あ
- ⑤ドレッシングを合わせ、食べる直前に野
菜、短冊切りにしたハム、④と合わせて、
完成。 さい たんざくぎ しょう あ

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：45キロカロリー
たんぱく質：3.9グラム しつ
脂肪：0.7グラム しぼう
塩分：0.8グラム えんぶん