



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 クッキング

はる こうみ 春の香味だれ サラダ

さやえんどう、^{はる}春キャベツ、な
ばな^{はい}が入った^{はる}春の^{あじ}味わいたつぷり
のサラダです。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ さやえんどう… 10本^{ほん}
- ・ ミニトマト… 8個^こ
- ・ キャベツ… 3枚^{まい}
- ・ きゅうり… 1本^{ほん}
- ・ なばな… 2分の1わ^{ぶん}

※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}
- ・ ごま油… 小さじ1^{あぶら こ}
- ・ 酢… 大さじ1半^{す おお はん}
- ・ ねぎ… 5センチ
- ・ ラー油… 少々^{ゆ しょうしょう}
- ・ しょうが… 1かけ
- ・ パセリ… 少々^{しょうしょう}

つく かた 【作り方】

- ① さやえんどうとなばなはさつと^{ねつとう}熱湯でゆで、ざるにあげて、うちわで^さ冷まし、さやえんどうはななめ^{うすぎ}薄切り、なばなは2センチ幅^{はば き}に切る。
- ② きゅうりは輪^わ切りする。切ったら薄^{うす}く塩^{しお}をふり、水^{みず}気^けが出たら、軽^{かる}くしぼる。
- ③ キャベツは短冊^{たんざく}切り、ミニトマトはヘタをとる。
- ④ ねぎとパセリはみじん^ぎ切りにし、ドレッシングの^{ざいりょう}材^あ料^たを^{ちやく}合^{ぜん}わせ、食^たべ^{ちやく}る直^{ぜん}前に^{ぜん}野菜と^あ合^{かん}わせ^{せい}て、完^{かん}成^{せい}。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：63キロカロリー
たんぱく質：2.7グラム^{しつ}
脂肪：1.1グラム^{しぼう}
塩分：0.6グラム^{えんぶん}