



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

はるさめ 春雨サラダ

サラダの中なかでも、子どもたちこからリクエストおおの多いメニューです。
ごま油あぶらの香りかおで、食欲しょくよくが増ましておいしく食たべられます。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ 緑豆りよくとうはるさめ…20ぐらむg
- ・ きゅうり…1ほん本
- ・ キャベツ…4まい枚
- ・ もやし…2分ぶんの1ふくろ袋
- ・ 赤パプリカ…4分ぶんの1こ個

※ドレッシング※

- ・ しょうゆ…大おおさじ1じゃく弱
- ・ ごま油…小こさじ1じゃく弱
- ・ 酢…小こさじ2
- ・ 砂糖…小こさじ1はん半
- ・ 塩…少しょうしょう々

つく かた 【作り方】

- ①キャベツ、きゅうり、赤パプリカあかは千切りせんぎする。切きったら塩しお(分量外)を少々しょうしょうふり、水気みずけが出たら、軽かるくしぼっておく。
春雨はるさめは、熱湯ねっとうで1分ぶんほどゆで、水みずにとって冷さまし、5センチ程度ていどにカットする。
もやしは洗あらって、熱湯ねっとうでさみずっとゆで、水みずにとって冷さまし、水気みずけを切きっておく。
- ②ドレッシングの調味料ちょうみりょうと合あわせて一度いちど煮立にたたせてから、冷さましておく。
- ③野菜やさしいと春雨はるさめ、②のドレッシングを合あわせて完成かんせい。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：48キロカロリー
たんぱく質しつ：1.4グラム
脂肪しぼう：1.0グラム
塩分えんぶん：0.9グラム