



# だいとう キラキラ大東

## やさしい レッツ♪野菜 クッキング

### きのこ入り おひたし

#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・こまつな…1わ
- ・にんじん…3分の1本
- ・しめじ…2分の1パック

#### ※つゆ※

- ・しょうゆ…小さじ2
- ・みりん…小さじ半分
- ・かつおだし(顆粒)  
…小さじ半分
- ・みず おお  
水…大さじ2

#### つく かた 【作り方】

- ①にんじんはせんぎ、こまつなはねつとうで、れいすいにとってさかると軽くしぼったのち、2センチ幅に切る。しめじもさっとゆでておく。
- ②つゆのちようみりょうをあわせて、わかし、①のざいりょういれ、あえてかんせい材料を入れ、あえて完成。

#### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：20キロカロリー

たんぱく質：1.8グラム

脂肪：0.3グラム

えんぶん  
塩分：0.5グラム