



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

なめたけあえ



ざいりょう にんぷん 【材料】(4人分)

- ・ こまつな… 1 わ
- ・ キャベツ… 4 枚
- ・ もやし… 2 分の 1 袋
- ・ わかめ (塩蔵) … 1 2 g
- ・ 味付きなめたけ… 4 0 g
- ・ いりごま (白) … 小 さ じ 2
- ・ しょうゆ… 小 さ じ 1 半

つく かた 【作り方】

- ① こまつなは熱湯でゆで、冷水にとって冷まして軽くしぼったのち、2センチ幅に切る。千切りにしたキャベツともやしもさっとゆでて冷ましておく。
わかめは洗って塩抜きし、ざく切りにする。
- ② すべての材料を合わせて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：34キロカロリー

たんぱく質：2.8グラム

脂肪：1.2グラム

塩分：0.8グラム