



# だいとう キラキラ大東

## やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

### いそか 磯香あえ



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・こまつな…1わ
- ・もやし…1袋
- ・しょうゆ…大さじ1強
- ・刻みのり…3g

#### 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。もやしもさっとゆでて冷ましておく。
- ②すべての材料を合わせて、のりがほどよくなじんだら完成。

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：26キロカロリー
- たんぱく質：2.8グラム
- 脂肪：0.2グラム
- 塩分：0.8グラム