



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

わかめの
すもの
酢の物



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・こまつな…^{ぶん}2分の1わ
- ・もやし…^{ふくろ}1袋
- ・わかめ(塩蔵)…^{えんぞう}24^{ぐらむ}g
- ・す…^{おお}大さじ1^{きょう}強
- ・砂糖…^{さとう}大さじ1^{はんきょう}半強
- ・しょうゆ…^{おお}大さじ1^{じゃく}弱
- ・塩…^{しお}小さじ^{はんぶん}半分

つく かた
【作り方】

- ①こまつなは、^{ねつとう}熱湯でさっとゆで、^{れいすい}冷水にと
って冷まし、^さ軽く^{かる}しぼって2センチ幅に^{はば}
切る。もやしもさっとゆでて冷ましてお
く。わかめは^{しおぬ}塩抜きし、さっとゆでて冷ま
し、^た食べやすい^{おお}大きさに切る。
- ②すべての^{ざいりょう}材料と^{ちょうみりょう}調味料を^あ合わせて
^{かんせい}完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：54キロカロリー
たんぱく質：^{しつ}8.2グラム
脂肪：^{しぼう}0.8グラム
塩分：^{えんぶん}0.7グラム