



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

つく かた  
【作り方】

- ①こまつなは、<sup>ねつとう</sup>熱湯でさっとゆで、<sup>れいすい</sup>冷水にと  
って冷まし、<sup>かる</sup>軽くしぼって2センチ幅に<sup>はば</sup>  
切る。もやしもさっとゆでて冷ましてお  
く。わかめは<sup>しおぬ</sup>塩抜きし、さっとゆでて冷ま  
し、<sup>た</sup>食べやすい<sup>おお</sup>大きさに切る。
- ②すべての<sup>ざいりょう</sup>材料と<sup>ちょうみりょう</sup>調味料を<sup>あ</sup>合わせて  
<sup>かんせい</sup>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：<sup>しつ</sup>8.2グラム  
脂肪：<sup>しぼう</sup>0.8グラム  
塩分：<sup>えんぶん</sup>0.7グラム