



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

レモンあえ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ…3枚まい
- ・きゅうり…1本ほん
- ・にんじん…2分の1本ほん ほん
- ・油…小さじ2あぶら こ
- ・砂糖…大さじ1強さとう おお きょう
- ・塩…小さじ半分しお こ はんぶん
- ・レモン果汁…大さじ1強かじゅう おお きょう

つく かた 【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにしておく。たんざくぎ せんぎ
- ②すべての材料と調味料を合わせて完成。ざいりょう ちょうみりょう あ かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：78キロカロリー

たんぱく質：1.4グラムしつ

脂肪：4.1グラムしぼう

塩分：0.8グラムえんぶん