



だいとう キラキラ大東



やさしい
レッツ♪野菜

クッキング

かぶのサラダ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ…2枚まい
- ・きゅうり…1本半ほんはん
- ・かぶ…中サイズ5個ちゅう こ
- ・塩(下味)…少々しお したあじ しょうしょう
- ・にんじん…3分の1本ぶん ほん

※ドレッシング※

- ・たまねぎ…10分の1個ぶん こ
- ・油…大さじ1あぶら おお
- ・酢…小さじ2す こ
- ・砂糖…小さじ1さとう こ
- ・こしょう…少々しょうしょう
- ・塩…小さじ半分しお こ はんぶん

つく かた 【作り方】

- ①キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、かぶはいちょう切りにする。切ったら下味の塩をふり、水気が出たら、軽くしぼっておく。
- ②ドレッシングのたまねぎはみじん切りにし、その他の調味料と合わせて一度煮立たせてから、冷ましておく。
- ③食べる直前にドレッシングをかけていただく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：70キロカロリー
たんぱく質：1.2グラム
脂肪：4.0グラム
塩分：0.7グラム