



だいとう キラキラ大東



やさしい
レッツ♪野菜

クッキング

きゅうりとたく あんのあえもの



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・きゅうり…2本ぼん
- ・たくあん…95gぐらむ
- ・しょうゆ…少々しょうしょう
- ・ごま油…小さじ半分あぶら こ はんぶん
- ・白いりごま…大さじ1しろ おお

つく かた 【作り方】

- ①きゅうりは輪切り、たくあんはあらみじんぎ切りにしておく。
- ③食べる直前に全部の材料を合わせていただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：60キロカロリー

たんぱく質：4.6グラムしつ

脂肪：1.9グラムしぼう

塩分：0.6グラムえんぶん