



だいとう キラキラ大東



やさしい
レツツ♪野菜

クッキング

はくさい うめ
白菜の梅おなか
あえ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・はくさい…3枚まい
- ・きゅうり…1本ほん
- ・かつお節…12gぶし ぐらむ

あ ごろも
※和え衣※

- ・梅びしお…大さじ1うめ おお
- ・みりん…小さじ2こ
- ・砂糖…小さじ2さとう こ
- ・しょうゆ…小さじ1こ

つく かた
【作り方】

- ①はくさいは短冊切り、きゅうりは輪切りにして、軽く塩をしておき、水気が出たら軽くしぼっておく。たんざくぎ わぎ かる しお みずけ で
- ②野菜とかつお節、和え衣を食べる直前に合わせて完成。やさしい ぶし あ ごろも た ちよくぜん あ かんせい

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：48キロカロリー
たんぱく質：3.2グラムしつ
脂肪：0.0グラムしぼう
塩分：0.8グラムえんぶん