



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 クッキング

えだまめ サラダ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ えだまめ… 120 g ぐらむ
- ・ きゅうり… 1本 ほん
- ・ キャベツ… 1枚 まい
- ・ ツナ (缶)… 80 g ぐらむ

※ドレッシング※

- ・ 油… 小さじ2 あぶら こ
- ・ 酢… 小さじ1半 す こ はん
- ・ 砂糖… 小さじ1強 さとう こ きょう
- ・ 塩… 小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・ たまねぎ… 10分の1個 ぶん こ

つく かた 【作り方】

- ① えだまめはさやつきのまま、塩少々を しおしょうしょう
加えた熱湯でゆで、粗熱がとれたら、さや くわ ねつとう あらねつ
からまめを出しておく。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り わぎ
にし、塩少々をふり、水気が出たら軽く しおしょうしょう みずけ で かる
しぼっておく。
- ③ ドレッシングの調味料とみじんぎりに ちょうみりょう
したたまねぎを合わせて煮て冷ましてお あ に き
く。
- ④ 野菜と汁気を切ったツナ、③のドレッシ やさしい しるけ き
ングを合わせて完成。 あ かんせい

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：72キロカロリー
たんぱく質：4.1グラム しつ
脂肪：4.8グラム しぼう
塩分：0.7グラム えんぶん