



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

ピーマンの
しおこんぶ
塩昆布あえ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ピーマン…5個
- ・キャベツ…2枚
- ・にんじん…3分の1本
- ・しおこんぶ…3.5g
- ・いりごま…大さじ1

つく かた
【作り方】

- ①ピーマン、キャベツ、にんじんは、せんぎりにし、さつとねつとうでゆで、れいすいにとり、かるみずけ軽く水気をしぼっておく。
- ②①としおこんぶ、あかんせいごまを合わせて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：40キロカロリー

たんぱく質：1.8グラム

脂肪：1.2グラム

えんぶん
塩分：0.7グラム