



# だいとう キラキラ大東



やさしい  
レッツ♪野菜

クッキング

## ひじきあえ



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・こまつな…1わ
- ・キャベツ…1枚
- ・もやし…2分の1袋
- ・干しひじき…3g

したによ  
※下煮用※

- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- きざみのり…3g

つく かた  
【作り方】

- ①ひじきを戻し、下煮用の調味料で煮る。
- ②こまつなは、熱湯でさつとゆで、冷水にとり、軽くしぼって、2センチ幅に切る。キャベツは短冊切りにする。
- ③キャベツともやしも熱湯でさつとゆで、冷水にとり、軽くしぼっておく。
- ④①と③とこまつな、きざみのり、しょうゆを食べる直前に合わせて完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：34キロカロリー  
たんぱく質：2.6グラム  
脂肪：0.2グラム  
塩分：0.7グラム