



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

ミックス サラダ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・じゃがいも…2個
- ・キャベツ…1枚
- ・きゅうり…1本
- ・ホールコーン(水煮)
…40g
- ・ツナ缶…80g

※ドレッシング※

- ・油…小さじ2
- ・酢…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1強
- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう…少々

つく かた
【作り方】

- ①じゃがいもはいちょう切り、キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、コーン缶、ツナ缶は汁気を切る。
- ②じゃがいもは、やわらかくなるまで、ラップをして電子レンジにかける。
- ③ドレッシングの調味料を合わせ、野菜と合わせて完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：144キロカロリー
たんぱく質：5.2グラム
脂肪：8.0グラム
塩分：0.9グラム