



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レッツ♪野菜
クッキング

こんぶ
わかめと昆布の
ゴーヤ
サラダ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ほそぎ こんぶ ぐらむ
・細切り昆布… 9 g
- えんぞう ぐらむ
・わかめ(塩蔵)… 18 g
- まい
・キャベツ… 1枚
- ぶん ほん
・きゅうり… 2分の1本
- みず に
・ホールコーン(水煮)
ぐらむ
… 50 g

※ドレッシング※

- こ きょう
・しょうゆ… 小さじ2強
- あぶら こ ほん
・油… 小さじ1半
- す こ
・酢… 小さじ2
- さとう こ
・砂糖… 小さじ1
- ぐらむ
・たまねぎ… 12 g
- ぐらむ
・ゴーヤ… 12 g

つく かた
【作り方】

- ① こんぶ たら
昆布とわかめはさっと洗い、食べやすい
なが き
長さに切る。キャベツはざく切り、きゅう
わ ぎ
りは輪切りにする。
- ② ドレッシングのゴーヤとたまねぎはすり
おろす。
- ② ドレッシングの調味料を合わせ、野菜と
あ かんせい
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：51キロカロリー
たんぱく質：1.4グラム
脂肪：2.4グラム
塩分：0.8グラム