



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

ばいにく
梅肉あえ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ きゅうり… 1本 ぼん
- ・ だいこん… 2分の1本 ぶん ぼん

あ ごろも
※和え衣※

- ・ 梅干… 4個 うめぼし こ
- ・ しょうゆ… 小さじ1強 こ きょう
- ・ みりん… 小さじ半分 こ はんぶん
- ・ 砂糖… 少々 さとう しょうしょう
- ・ 塩… 少々 しお しょうしょう

つく かた
【作り方】

- ① だいこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。軽く塩をして、水気が出たらしぼっておく。
- ② 調味料を合わせ、一度沸騰させて冷ましておく。梅干は、種をとり、包丁でたたいて、冷めた調味料に合わせておく。
- ③ ②を野菜とあえて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：8キロカロリー
たんぱく質：0.5グラム しつ
脂肪：0.0グラム しぼう
塩分：0.6グラム えんぶん