



だいとう キラキラ大東

やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

だいこん 大根ときゅうり ちゅうか の中華づけ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ きゅうり… 1本
- ・ だいこん… 2分の1本

※ドレッシング※

- ・ ごま油… 小さじ半分
- ・ しょうゆ… 小さじ1半
- ・ 酢… 小さじ1弱
- ・ 砂糖… 小さじ1強

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、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：19キロカロリー
たんぱく質：0.6グラム
脂肪：0.6グラム
塩分：0.5グラム