



# だいとう キラキラ大東



## やさしい レツツ♪野菜 クッキング

### から ピリ辛 もやし



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・きゅうり…2分の1本
- ・もやし…2カップ半

#### ★ドレッシング★

- ・きび糖…小さじ1
- ・ごま油…小さじ半分
- ・酢…小さじ半分
- ・しょうゆ…小さじ1半
- ・豆板醤…お好み

#### つく かた 【作り方】

- ①もやしはさつと熱湯でゆで、冷水で洗い、軽くしぼっておく。きゅうりは千切りにする。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：14キロカロリー  
たんぱく質：0.8グラム  
脂肪：0.5グラム  
塩分：0.1グラム