



# だいとう キラキラ大東



## やさしい レツツ♪野菜 クッキング

### きりぼしだいこん 切干大根の づ ハリハリ漬け



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- きりぼしだいこん ぐらむ  
・切干大根…24g
- ・きゅうり…5センチ
- ・しょうゆ…小さじ1
- す こ はん  
・酢…小さじ1半
- さとう こ  
・砂糖…小さじ1
- あぶら こ  
・ごま油…小さじ1
- とうばんじゃん しょうしょう  
・豆板醤…少々

#### つく かた 【作り方】

- きりぼしだいこん あら みず た  
①切干大根はよく洗って水でもどし、食べ  
やすい長さ<sup>なが</sup>に切り、よくしぼ<sup>き</sup>っておく。  
きゅうりは、千切り<sup>せんぎ</sup>にして、分量外<sup>ぶんりょうがい</sup>の塩<sup>しお</sup>  
をふ<sup>みずけ</sup>って、水気が<sup>き</sup>でたら切<sup>き</sup>っておく。
- ちょうみりょう あ  
③調味料<sup>ちょうみりょう</sup>を合<sup>あ</sup>わせて、①とあ<sup>かんせい</sup>えて完成。

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：32キロカロリー
- たんぱく質<sup>しつ</sup>：0.5グラム
- 脂肪<sup>しぼう</sup>：1.0グラム
- 塩分<sup>えんぶん</sup>：0.3グラム