



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 クッキング

レンコン チップスサラダ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ…2枚 まい
- ・きゅうり…1本 ほん
- ・なつみかん(缶詰)…90g ぐらむ
- ・れんこん…2分の1節 ぶん ふし
- ・片栗粉…適量 かたくり こ てきりょう
- ・揚げ油…適量 あ あぶら てきりょう
- ・塩…少々 しお しょうしょう

※ドレッシング※

- ・たまねぎ(すりおろし)…少々 しょうしょう
- ・油…小さじ1 あぶら こ
- ・酢…小さじ1 す こ
- ・塩…小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・こしょう…少々 しょうしょう

つく かた 【作り方】

- ①キャベツは千切り、きゅうりは輪切りする。切ったら下味の塩をふり、水気が出たら、軽くしぼっておく。
- ②ドレッシングのたまねぎはみじん切りにし、その他の調味料と合わせて一度煮立たせてから、冷ましておく。
- ③れんこんは、薄く輪切りにし、片栗粉を薄くまぶし、熱した油でからっと揚げる。揚げたてに塩をふっておく。
- ④なつみかんは汁気を切り、①と合わせ、食べる直前にドレッシングをかけ、③のせて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：102キロカロリー
たんぱく質：1.5グラム
脂肪：4.7グラム
えんぶん
塩分：0.6グラム