



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

はくさい 白菜の ごまみそかけ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・はくさい…3枚まい
- ・にんじん…2分の1本ぶん ほん
- ・もやし…1袋ふくろ

あ ごろも ※和え衣※

- ・いりごま…大さじ2おお
- ・すりごま…大さじ2おお
- ・ねりごま…小さじ1半こ はん
- ・砂糖…大さじ1半さとう おお はん
- ・しょうゆ…大さじ1おお
- ・みりん…小さじ1こ

つく かた 【作り方】

- ①はくさいは2センチざく切り、にんじんは千切りにする。野菜は、一度さっとゆでて冷水にとり、軽くしぼっておく。
- ②野菜と和え衣を食べる直前に合わせて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：78キロカロリー
- たんぱく質：2.8グラムしつ
- 脂肪：3.2グラムしぼう
- 塩分：0.6グラムえんぶん