



# だいとう キラキラ大東



## チンゲンサイと わかめのサラダ

### やさい レッツ♪野菜 クッキング



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・わかめ (塩蔵) … 30 g ぐらむ
- ・チンゲンサイ … 2 株 かぶ
- ・きゅうり … 1 本 ぼん

#### <ドレッシング>

- ・砂糖 … 小さじ 1 強 さとう こ きょう
- ・酢 … 小さじ 1 す こ
- ・しょうゆ … 大さじ 1 半 おお はん
- ・ごま油 … 小さじ 1 あぶら こ

#### つく かた 【作り方】

- ①わかめは塩抜きしてざく切りにし、きゅうりは輪切りにします。
  - ②チンゲンサイは、熱湯でさっとゆで、冷水にとり、軽くしぼって、2センチ幅に切ります。
  - ③調味料を合わせて加熱し、冷ましておきます。
  - ④食べる直前にドレッシングと野菜をあえて完成。
- ★乾燥タイプのわかめは3 g を水で戻します★

#### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：30キロカロリー  
たんぱく質：1.4グラム  
脂肪：1.2グラム  
塩分：0.9グラム