



だいとう キラキラ大東



はくさい 白菜の じゃこあえ

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)

- はくさい
・白菜…2枚
- きゅうり ほん
・きゅうり…1本
- しお こ はんぶん
・塩…小さじ半分
- ちりめんじゃこ おお
・ちりめんじゃこ…大さじ2

つく かた 【作り方】

- ①はくさいは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、分量外の塩を少々ふって、しばらくおく。水気が出たら、軽くしぼっておく。
- ②ちりめんじゃこは、香ばしく炒っておく。
- ③①、②と塩を食べる直前に合わせて完成。

※塩は、ちりめんじゃこの塩加減によって変わるの、味見をして加減してください。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：22キロカロリー

たんぱく質：3.2グラム

脂肪：0.2グラム

えんぶん
塩分：0.6グラム