



だいとう キラキラ大東

やさい レッツ♪野菜 クッキング



じゃこアーモンドあえ

ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・だいこん…3分の1本 ぶん ほん
- ・キャベツ…1枚強 まいきょう
- ・きゅうり…1本 ほん
- ・ちりめんじゃこ…大さじ2 おお
- ・細切りアーモンド…12g ほそぎ ぐらむ
- ・しょうゆ…小さじ1半 こ はん
- ・酢…小さじ1半 す こ はん
- ・砂糖…小さじ半分 さとう こ はんぶん
- ・ごま油…小さじ半分 あぶら こ はんぶん

つく かた 【作り方】

- ①だいこんはいちょう切り、きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにする。
 - ②ちりめんじゃこ、アーモンドは、香ばしく炒しておく。
 - ③調味料を合わせ、食べる直前に①、②とあえて完成。
- ※調味料の量は、ちりめんじゃこの塩加減によって変わるので、味見をしながら加減してください。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

- エネルギー：51キロカロリー
- たんぱく質：2.9グラム しつ
- 脂肪：2.6グラム しぼう
- 塩分：0.5グラム えんぶん