



# だいとう キラキラ大東



## かき 柿なます

やさい  
レツツ♪野菜  
クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・だいこん…2分の1本ぶん ほん
- ・にんじん…3分の1本ぶん ほん
- ・柿…中サイズ1個かき ちゅう こ
- ・ゆず(果汁)…少々かじゅう しょうしょう
- ・すりごま  
…大さじ1と小さじ1おお こ
- ・酢…小さじ半分す こ はんぶん
- ・砂糖…小さじ1さとう こ
- ・塩…少々しお しょうしょう
- ・淡口醤油…小さじ半分うすくちしょうゆ こ はんぶん

### つく かた 【作り方】

- ①だいこん、にんじんは千切り、柿は拍子切りにする。せんぎ かき ひょうしぎ
- ②調味料を合わせ、食べる直前に①とあえて完成。ちようみりょう あ た ちよくぜん かんせい

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：50キロカロリー  
たんぱく質：1.1グラムしつ  
脂肪：1.7グラムしぼう  
塩分：0.2グラムえんぶん