



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 クッキング

ごぼう サラダ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ごぼう…1本
- ・きゅうり…2分の1本
- ・ホールコーン(缶)…50g
- ・にんじん…3分の1本

※ドレッシング※

- ・酢…小さじ2
- ・砂糖…大さじ1半
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・すりごま…大さじ1

つく かた 【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、きゅうりは千切りにする。きゅうりは、切ったら下味の塩をふり、水気が出たら、軽くしぼっておく。
- ②ドレッシングの調味料とごまを合わせる。
- ③①と②を食べる直前にあえて完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

- エネルギー：76キロカロリー
- たんぱく質：2.2グラム
- 脂肪：1.6グラム
- 塩分：0.6グラム