



# だいとう キラキラ大東



やさい  
レツツ♪野菜

クッキング

## やまぶきあえ



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・こまつな…1わ
- ・はくさい…1枚まい
- ・ホールコーン(缶)…80gぐらむ
- ・砂糖…小さじ1さとう こ
- ・みりん…小さじ1こ
- ・淡口しょうゆ…大さじ2うすくち おお

つく かた  
【作り方】

- ①はくさいは短冊切りにする。こまつなは、熱湯でさっとゆで、冷水にさらし、1.5センチ幅に切っておく。たんざくぎ ねっとう れいすい
- ②調味料を合わせ一度火にかけてみりんちようみりよう あ いちどひのアルコールをとばし、食べる直前に①とホールコーンをあえて完成。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：40キロカロリー  
たんぱく質：2.2グラムしつ  
脂肪：0.6グラムしぼう  
塩分：0.7グラムえんぶん