



だいとう キラキラ大東



やまぶきあえ

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)

- ・こまつな…1わ
- ・はくさい…1枚
- ・ホールコーン(缶)…80g
- ・砂糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・淡口しょうゆ…大さじ2

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。
- ②調味料を合わせ一度火にかけてみりん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。

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

脂肪：0.6グラム

塩分：0.7グラム