



# だいとう キラキラ大東



## ほうれんそう ともやしのご まあえ

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)

- ・ほうれんそう…<sup>すく</sup>少なめ1わ
- ・もやし…<sup>まい</sup>1枚

ごろも  
★あえ衣★

- ・すりごま(黒)…<sup>くろ おお</sup>大さじ1半
- ・砂糖…<sup>さとう おお</sup>大さじ1
- ・しょうゆ…<sup>おお きょう</sup>大さじ1強

つく かた  
【作り方】

- ①ほうれんそうは、<sup>しお しょうりょうくわ</sup>塩を少量加えた<sup>ねっとう</sup>熱湯でさっとゆで、<sup>れいすい</sup>冷水にとり、<sup>かる</sup>軽くしぼって3センチ幅に切る。
- ②<sup>ねっとう</sup>もやしは、熱湯でさっとゆで、<sup>れいすい</sup>冷水にとり、ざるにあげて<sup>みず</sup>水をよく切っておく。
- ②<sup>ごろも ざいりょう</sup>あえ衣の材料をすべて<sup>あ</sup>合わせ、<sup>た</sup>食べる直前に①といっしょに<sup>かんせい</sup>あえて完成。

※<sup>くろ</sup>いりごま(黒)を炒って、<sup>い</sup>すり鉢ですると、<sup>ばち</sup>より<sup>かお</sup>香りよく<sup>しあ</sup>仕上がります。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー：45キロカロリー  
たんぱく質：<sup>しつ</sup>2.9グラム  
脂肪：<sup>しぼう</sup>1.8グラム  
塩分：<sup>えんぶん</sup>0.8グラム