



# だいとう キラキラ大東

やさい  
レツツ♪野菜

クッキング

## だいこん 大根サラダ



### ざいりょう にんぷん 【材料】(4人分)

- ・だいこん…4分の1本 ぶん ほん
- ・ホールコーン(缶)…60g かん ぐらむ
- ・きゅうり…1本 ほん
- ・サラダこんにやく…60g ぐらむ
- ・油…小さじ2 あぶら こ
- ・酢…小さじ3 す こ
- ・砂糖…小さじ1 さとう こ
- ・塩…小さじ1半 しお こ はん
- ・こしょう…少々 しょうしょう

### つく かた 【作り方】

- ①だいこんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②食べる直前に合わせた調味料とあえて完成。

※給食では、だいこんときゅうり、こんにやくも、熱湯でさっとゆで、冷水にとり、かるくしぼっています。  
調味料も合わせて一度沸騰させたのち、冷やしています。

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：42キロカロリー  
たんぱく質：0.9グラム  
脂肪：0.9グラム  
塩分：0.8グラム