



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

まめ
カラフル豆
サラダ



ざいりょう にんぷん
【材料】(4人分)

- ・ しろ まめ みずに (水煮) ...
60g
- ・ レッドキドニー (水煮) ...
60g
- ・ パプリカ (黄) ... 4分の1個
- ・ パプリカ (赤) ... 4分の1個
- ・ キャベツ ... 1枚

※ドレッシング※

- ・ たまねぎ ... 8分の1個
- ・ 酢 ... 大さじ1
- ・ 油 ... 大さじ1強
- ・ 砂糖 ... 小さじ1半
- ・ 塩 ... 小さじ半分
- ・ 白こしょう ... 少々

つく かた
【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、たまねぎはスライス、パプリカ (赤) (黄) は千切りにする。
(給食ではすべてゆでて、冷水にとり、軽くしぼる)
- ②ドレッシングの材料を合わせる。
(給食では一度加熱して冷ます)
- ③①②を直前に混ぜ合わせていただく。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：72キロカロリー
たんぱく質：2.2グラム
脂肪：3.7グラム
塩分：0.5グラム