



# だいとう キラキラ大東



やさしい  
レッツ♪野菜

クッキング

## もみうり



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・ きゅうり…3本 ほん
- ・ キャベツ…2枚 まい
- ・ わかめ (塩蔵) …25g えんぞう ぐらむ
- ・ いらごま…大さじ1 おお
- ・ しょうゆ…大さじ1 おお
- ・ 酢…小さじ2 す こ
- ・ 砂糖…小さじ1強 さとう こ きょう

つく かた  
【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにし、塩少々をまぶして、水気が出たら軽くしぼっておく。キャベツは短冊切りにする。わかめは洗ってざく切りにする。
- ② 調味料を合わせ、一度加熱して冷ましておく。
- ③ ①と②をあえて、ごまを混ぜて完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：38キロカロリー  
たんぱく質：2.4グラム しつ  
脂肪：1.0グラム しぼう  
塩分：0.4グラム えんぶん