



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

なつ
夏みかん
あえ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ きゅうり… 1本 ほん
 - ・ キャベツ… 2枚 まい
 - ・ にんじん… 2分の1本 ぶん ほん
 - ・ 夏みかん… 1個 なつ こ
- ※季節の柑橘類で大丈夫です。

- ・ 塩… 小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・ 油… 大さじ1 あぶら おお
- ・ 酢… 大さじ1強 す おお きょう
- ・ 砂糖… 大さじ1 さとう おお

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、にんじんは千切りにする。季節のみかんは、皮をむき、房から実を取り出しておく。
- ② 調味料を合わせ、一度加熱して冷ましておく。
- ③ ①と②をあえて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：58キロカロリー
たんぱく質：1.0グラム
脂肪：1.6グラム
塩分：0.6グラム