



だいとう
キラキラ大東 

やさしい
レツツ♪野菜
クッキング

ミックスサラダ
サウザンドレッ
シング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ さつまいも… 1本 ほん
- ・ ブロッコリー… 1株 かぶ
- ・ キャベツ… 1枚 まい
- ・ ホールコーン… 80g ぐらむ
- ・ たまねぎ… 10分の1個 ぶん こ
- ・ 油… 小さじ1 あぶら こ
- ・ レモン汁… 小さじ半分 じる こ はんぶん
- ・ マヨネーズ… 大さじ1半 おお はん
- ・ 塩… 小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・ こしょう… 少々 しょうしょう
- ・ トマトケチャップ
…大さじ1 おお
- ・ ヨーグルト… 小さじ1 こ

つく かた
【作り方】

- ① さつまいもは1.5センチ角に切り、やわらかく蒸しておく。キャベツはさつとゆでてざく切り、ブロッコリーはゆでて小房に分けておく。
- ② たまねぎはみじん切りにし、調味料と合わせる。
- ③ ①と②とコーンをあえて完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：124キロカロリー
たんぱく質：3.4グラム
脂肪：3.6グラム
塩分：0.8グラム