



だいとう キラキラ大東

あさづ 浅漬け

やさい レツツ♪野菜 クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ きゅうり… 1本 ぼん
 - ・ キャベツ… 2枚 まい
 - ・ にんじん… 2分の1本 ぶん ぼん
- したあじ しお しょうしょう
下味 塩… 少々
- しお しょうしょう
塩… 少々

つく かた 【作り方】

- ① キャベツ、にんじんはせんぎ、きゅうりはわぎ輪切りにする。キャベツときゅうりは、しおしょうしょう塩少々をふり、さつとあえ、みずけで水気が出たらかる軽くしぼっておく。
- ② 野菜をすべてあわせ、このしおかげんお好みの塩加減でしおくわかんせい塩を加えて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：14キロカロリー

たんぱく質：0.7グラム

脂肪：0.1グラム

えんぶん
塩分：0.6グラム