



# 薪(たきぎ)あえ

上尾市健康増進計画「食グループ」作成

かんたん

アッピピ  
おいしい



調理レベル



一人分のエネルギー

58 kcal

食塩相当量

1.5 g



## 材料 (2人分)

- ちくわ(生食用) ..... 2本
- きゅうり ..... 1/2本
- にんじん ..... 1/6本
- もやし ..... 20g
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- ごま ..... 小さじ1

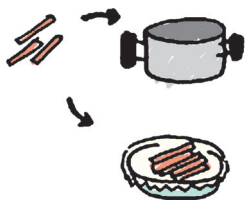
作り方は  
ウラ面を見てね

# 作り方

1 野菜は洗う。きゅうり・ちくわ・にんじんは長さ3~4cmの太めの干切りにする。



にんじんはゆでる。



にんじんが柔らかくなったらもやしを加えさっとゆでて、ざるにあける。



にんじんは1分30秒加熱する。  
もやしは1分加熱する。

2 しょうゆ・ごまで  
1の材料を和える。



ちくわのうま味で  
野菜がおいしく食  
べられます。

