



キャベツとしらすの和え物



材料 【2人分】

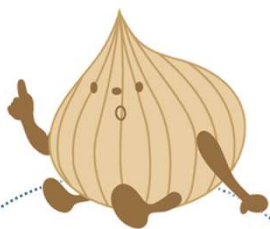
キャベツ	大2枚
ブロッコリーの芽	1パック
しらす干し	20g
A { 塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

1人分の栄養価

 エネルギー	55 kcal	 塩分	0.7 g
野菜量	110 g		

作り方

- 1)キャベツは食べやすい大きさに切る。耐熱ボウル(皿)に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジで加熱する。(600W3分)
- 2)すぐにラップを外し、粗熱がとれたら水気を絞る。
- 3)Aを混ぜ合わせ、キャベツ、ブロッコリーの芽、しらす干しを和える。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・電子レンジで手軽にできる和え物です。
- ・しらす干しのうま味とごま油の香りで、きゃべつがもりもり食べられます。