

# キャベツとにんじんの塩昆布和え

【材料(2人分)】

- キャベツ…140g
- にんじん…20g
- A
  - 塩昆布…5g
  - ごま油…小さじ1
- すりごま…小さじ2

【作り方】

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにする。ざるに入れて熱湯を回しかけ、粗熱が取れたら水けを絞る。
- ② ①をAで和えて、すりごまをかける。



エネルギー・・・59kcal  
たんぱく質・・・2.0g  
脂 質・・・3.8g  
カルシウム・・・76mg  
鉄・・・0.6mg  
食塩相当量・・・0.5g

(1人分)