



給食レシピ
減塩レシピ

春キャベツの昆布あえ

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.9g 塩分0.2g

材 料	1人分	4人分
キャベツ	30g	2枚
小松菜	15g	1株
にんじん	5g	小1/4本
塩昆布	0.8g	3.2g
しょうゆ	0.5g	小さじ1/3
白ごま	1g	小さじ1

作り方

- ① 小松菜はゆでて1cm幅に切る。
キャベツは太めの千切りにしてきつとゆでる。
にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ボールに水分を切った①を入れ、塩昆布、しょうゆ、白ごまを和える。

料理の紹介

春キャベツのシャキシャキした食感と甘みを楽しめる、簡単レシピです。作ってから冷蔵庫で30分くらいおくと、味がなじんでよりおいしくなります。食べる直前にごま油をかけるのもおすすめです。