

☆香の物あえ☆

【分量（4人分）】

キャベツ	120 g（大2枚）
たくあん（千切り）	30 g

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① キャベツは1 cm幅の短冊切りにし、お湯でさっとゆで、粗熱をとった後、水気を切って冷蔵庫で冷ます。
- ② 冷めたら、たくあんとあえる。



「香の物」とは漬物のことをいいます。

調味料を加えなくても、たくあんとあえることで全体がちょうどよい味付けになります。

また、白菜やきゅうりなど野菜を変えて作ることもできます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 10kcal

たんぱく質 0.4 g

食塩相当量 0.3 g

