

☆キャベツの赤しそ和え☆

【分量（4人分）】

キャベツ	100g（大3枚）
もやし	40g（1/5袋）
ゆかり	2.5g（小さじ1）

※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1cm幅の短冊切り、もやしはざく切りにする。
- ② キャベツともやしをお湯でさっと茹で、水気を切る。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷めたら、ゆかりと和える。



白菜やきゅうりなどの野菜でも簡単に作ることができます。時間が経つと水分がでて水っぽくなるため、食べる直前にゆかりと和えることでよりおいしく食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 8kcal
たんぱく質 0.6g
食塩相当量 0.3g

