

キャベツともやしの赤しそ和え

*材料（2人分）

- キャベツ 100 g（2枚）
- もやし 100 g（1/2袋）

【A】

- 赤しそ風ふりかけ 2 g
- 白ごま 小さじ1
- 塩 ひとつまみ

副菜



*作り方

- ①キャベツは細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、キャベツともやしを加えて茹でる。
- ③ザルにあげてそのまま常温で粗熱を取り、水気を絞る。
- ④③に【A】を加えて和える。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 36kcal
- たんぱく質 2.9 g
- 脂質 1.7 g
- 食物繊維 2.3 g
- 食塩相当量 0.6 g

使用設備
ガスコンロ・ボウル