キャベツときゅうりのごま酢あえ

（材料は２人分です）

キャベツ	１５０ｇ
きゅうり	中１/２本
塩	少々
すり白ごま	１５ｇ
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ１/2
砂糖	大さじ１/2



１人分のエネルギー　２０Kcal　　たんぱく質　0.8g　　脂質　　1.1g　　食塩相当量　0.2g

作り方

①キャベツは芯をそぎ除いて、茹でてザルにとり湯をきる。（水にとらない）
さめたら１cm 幅の細きりにする。





②きゅうりは縦半分に切って、斜め薄切りにして塩をふる。
しんなりしたら軽くもんで水気を絞る。





③ごま酢の材料を、混ぜ合わせて
１のキャベツと２のきゅりを加えてあえる。



キャベツをたくさん
食べられます！

