

## 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のきゅうりを加えてあえる。



キャベツをたくさん  
食べられます！

