

キャベツの ちりめんサラダ

ちりめんでたんぱく質やカルシウムをプラス！
レンジで加熱することでかさが減り、野菜がたくさん摂れます。



材料(2人分)

- | | | | |
|----------|----------|-------|------|
| ・千切りキャベツ | 1袋(160g) | ・いりごま | 小さじ2 |
| ・ちりめん | 大さじ2 | ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 | | |

～作り方～

- 1 耐熱容器に千切りキャベツとちりめんを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 2 粗熱を取って水気をしぼる。
- 3 その他の材料を加えて軽く和える。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
60kcal	3.4g	3.2g	3.8g	0.7g