

13

～キャベツのちりめんサラダ～



～材料（2人分）～

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

～作り方～

- ① 耐熱容器にキャベツ（カット野菜）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	塩分
60kcal	3.4g	3.2g	3.8g	0.7g

～ポイント～

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。