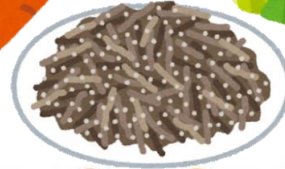


即席漬け



味付けはなんと！塩こんぶだけ♪
簡単に作れるので、もう1品ほし
いときにおすすめです
塩こんぶの旨味とごまの香ばしさ
で野菜がおいしく食べられますよ
(^▽^)

＜材料＞2人分

- キャベツ…葉2枚
- もやし…1/2袋
- にんじん…2cm輪切り
- 塩こんぶ…ひとつかみ
- 白ごま…適量

＜作り方＞

- ①キャベツは食べやすい大きさ、にんじんは千切りにしておく。もやしは洗っておく。
- ②①をサッと茹でたら水気をしぼっておく。
(*耐熱容器やビニール袋に入れて電子レンジで加熱すれば、時短になります♪)
- ③ボウルに②と塩こんぶ、白ごまを加えて混ぜ合わせたら完成です♪

もやしは年中価格が安定している
「物価の優等生」

もやしをおいしく食べるコツは、ゆでた後は水にさらさないこと。水っぽくなるので、ザルにあけてそのまま冷ましましょう♪



栄養価成分(1人分)

エネルギー	38kcal
脂質	0.8g
たんぱく質	2.7g
カルシウム	62mg

鉄	0.5mg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	38mg