



やわらかキャベツと桜えびの白あえ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

キャベツ 150g

桜エビ 大さじ1

絹ごし豆腐 50g

A { ① ごま油 小さじ1/2
② 昆布茶 小さじ1/2

栄養価	こども1人分
エネルギー	19 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① キャベツは1cm角に切り、やわらかくなるまでゆで、水で冷まして水気を絞る。
- ② 桜エビは耐熱皿にのせ、ラップなしで電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③ ボウルに豆腐を入れてスプーンでなめらかにつぶし、A、①、②を加えて混ぜる。



<大人へのアレンジ> … お好みで昆布茶を足す。

