



野菜の韓国風のりあえ

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

きゅうり 25g

塩 小さじ1/6

にんじん 25g

キャベツ 100g

焼きのり 1/2枚

A { ごま油 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1

栄養価	子ども1人分
エネルギー	13 kcal
食塩相当量	0.4 g



作り方

- ① きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
にんじんとキャベツはせん切りにする。
のりは細かくちぎる。
- ② きゅうりは塩でもみ、水気を絞る。
- ③ にんじんとキャベツはゆでて水で冷まし、水気を絞る。
- ④ ボウルに②、③、Aを入れて混ぜ、のりであえる。

☆ にんじんをカニカマボコに、キャベツをもやしに代えてもおいしいです。

