



塩だれキャベツ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 30kcal
たんぱく質 0.8g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ	4枚
小松菜	1株
にんにく	少々
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
いりごま白	小さじ1



作り方

- ① キャベツはざく切り、小松菜は2cm位の長さに切る。
- ② 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ にんにくはすって、調味料とあわせる。
- ④ ごまはする。
- ⑤ 野菜を③であえ、ごまを加える。



にんにくがきいたあえもの
です。にんにくはチューブ
で代用すると簡単ですよ。