

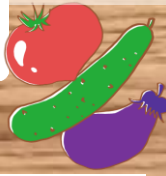


北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です!



レンジで簡単！混ぜるだけ
ごまの香りで食欲アップ♪

キャベツと わかめのサラダ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏



【材料】作りやすい分量(およそ4人分)

キャベツ	半玉弱(約350g)
乾燥わかめ	大さじ2
ごま油	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2/3
塩	少々
いりごま	適宜

(1人分)
エネルギー 95kcal
食塩相当量 1.5g

【作り方】

- ①キャベツは、縦向きに幅2cm程度の太めのせん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけてしんなりとするまで、レンジで加熱する。
- ②乾燥わかめを水で戻し、水気を絞る。
- ③ボールに①と②を入れ、合わせたAを入れて混ぜる。お好みでいりごまを加える。



* 時短メニュー。何も無い時の一品料理に。
* レンジで加熱するので手軽にでき、
キャベツの栄養を、逃さず丸ごといただけます。