

時短メニューの1食で野菜100gが食べられる簡単レシピ

* キャベツの塩昆布和え *

エネルギー 41kcal

《材 料》	(1人分)
キャベツ	・・・両手1杯分
塩昆布	・・・ひとつまみ
ごま油	・・・小さじ1/2
ビニール袋	・・・1枚



《作 り 方》

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋に①のキャベツ、塩昆布、ごま油を入れて、ビニール袋を振って混ぜる。
- ③ 空気をできるだけ抜いて、30分～1時間程度おく。



きゅうりやトマトで作ってもおいしいです。
手軽に作れてたくさん野菜がとれるレシピです。