

キャベツの塩こぶ和えごま風味



栄養量（1人分）

エネルギー	38Kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	2.1g	炭水化物	3.9g
食塩相当量	0.3g	野菜の量	75g

ひとロメモ

塩こぶの塩分を活かした和え物です。野菜は湯がくため、塩こぶとよく混ざり味もなじみます。ごま油で香りをつけ塩分控えめにします。

茂木町学校給食センター

材料（2人分）

キャベツ	大2枚(100g)
にんじん	2cm(20g)
きゅうり	1/3本(30g)
塩こぶ	4g
ごま油	小さじ1(4g)

作り方

- ①キャベツは短冊、にんじん、きゅうりは、千切りにする。
- ②①をさっと湯がき、水気をよく切る。
- ③ボールに②をいれ、塩こぶ、ごま油を加え和える。