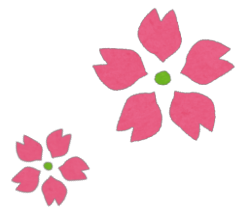
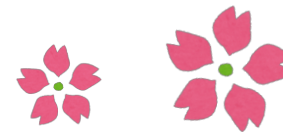


火を使わず簡単！



キャベツの海苔和えサラダ



材料：1人分

キャベツ	50g (2枚)
ちくわ	20g (1本)
ごま油	小さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/2
いりごま	適量
のり	適量

作り方

- ① キャベツをざく切り、ちくわを斜め切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③ のりをちぎって調味料と一緒に混ぜ合わせる。



1人分

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.7g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.8g