

# キャベツと きゅうりのあえもの

1人分野菜量



1皿分



## 材料・下準備(4人分)

- ❖キャベツ …………… 200g : 一口大
- ❖きゅうり …………… 1本 : 千切り
- 塩 …………… 小さじ1/3
- ごま油 …………… 小さじ1と1/2
- きざみのり …………… 適量

## Point

野菜が足りないと  
感じたときに、  
電子レンジで簡単に  
作れます。

## 作り方

- ① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で3分程度加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら水気をきって、きゅうり・塩・ごま油を加えて混ぜる。
- ③ 皿に盛って、きざみのりをかける。

塩ときざみのりを塩昆布にかえてもおいしくいただけます。

## 1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
28kcal	1.3g	0.5g	157mg	25mg



中央区食育野菜キャラクター  
毎日350g以上の野菜を食べよう!