



作ってみませんか?



塩昆布と和えるだけで絶品に! 季節に合わせて野菜は変えて

塩昆布和え

<材料> 4人分

- きゃべつ 160g (4枚)
- きゅうり 100g (1本)
- ※ふり塩 適量
- 塩昆布 5g (大さじ1弱)
- ごま油 3g (小さじ1弱)
- ※ごま 3g (小さじ1)

<作り方>

- ① きゃべつは少し太めのせん切りに、きゅうりは半月切りにしたものをゆでて水で冷やした後、塩をふって水を切っておきます。(家庭では生のままでもOKです)
- ② ①のきゃべつときゅうりに塩昆布とゴマ油を加えて和えます。
※できたら最後に炒ってすったごまを和えるとおいしさUP

お彼岸献立の「ぼたもち」と組み合わせた副菜です。お汁粉やぜんざいには箸休めの塩昆布などが添えられていますね。甘いものを食べる時、塩昆布をつまみながら食べると、より甘味を感じることができ、最後までおいしく食べられます。きょうは作業の関係できゃべつときゅうりですが、色取りを考えてにんじんを入れるのもいいですね。塩昆布だけでなくごま油を入れているのが美味しさの秘密です。簡単でおいしいので、朝ご飯やお弁当にもおすすめです。



塩をふった野菜の水をきる



塩昆布を加える



ごま油を加える



炒ってすったごまを加えて完成

栄養価 (1人分)	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	1.1g
脂肪	1.2g
カルシウム	34mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	1.2g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.2mg
塩分	0.2g
糖分	0g