Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

新キャベツとハムのごま油和え

材料（４人分）

キャベツ	２００g
うす切りハム	６０g
酢	大さじ２
砂糖	大さじ１
ごま油	小さじ２
七味唐辛子又はマヨネーズ	適量

《１人分の栄養価》
エネルギー 66kcal　塩分 0.4g

作り方

1　新キャベツは手早く洗い、芯と葉に分け、芯はごく薄切りに、葉は５㎜幅の細切りにする。

2　ハムは半月に切り、５㎜幅の細切りにする。

3　１と２を合わせ、酢・砂糖・ごま油をよく混ぜたものを加えて和える。

4　器に盛り、最後に七味唐辛子をふる。

Cooking Point

子ども用には七味唐辛子の代わりにマヨネーズを使うと良いでしょう。
七味唐辛子とマヨネーズの両方を入れてもおいしいので、好みでアレンジしてください。
新キャベツでない時は、さっと茹でて水気を絞ってから和えるとおいしいですよ。