

キャベツとくるみと海藻のサラダ



材料 【2人分】

キャベツ	160g
乾燥海藻ミックス	4g
むきくるみ	20g
A：ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
すし酢	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
塩	少々0.3g
粉チーズ	適量



<1人分の栄養価>
エネルギー 122 kcal
1人分の野菜 80g



塩分 1.5g

作り方

- 1) キャベツは一口大に切り耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
粗熱が取れたら水分を絞る。
- 2) 海藻は水で戻し、水分を絞る。
- 3) くるみはフライパンで乾煎りし、粗く砕いておく。
- 4) Aの調味料を混ぜ合わせ、1～3の具材を合わせる。
- 5) 皿に盛り、好みに粉チーズをかける。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・キャベツを加熱することでかさが減り、野菜をたくさん摂取できます。
- ・炒ったくるみはポリ袋に入れ、
麺棒などを使って砕くと手が汚れません。
- ・くるみの香りと歯ごたえで満足感が増します。
- ・キャベツ、海藻の水分をよく絞っておき、
調味料は食べる直前に合わせます。