

【きゃべつと じゃこのサラダ】

栄養価（1人分）エネルギー30 kcal たんぱく質 3.4g
脂質 0.9g カルシウム 58mg 塩分 0.5g

●材料（4人分）

	きゃべつ	150g
	小松菜	50g
	ちりめんじゃこ	20g
	かつお節	5g
①	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1
	ごま油	小さじ1

●作り方

- ①きゃべつは太めのせん切りにし、小松菜は1cmくらいのザク切りにする。
- ②①の野菜をゆで、水で冷やし、水気をしぼる。
- ③ちりめんじゃこをフライパンで乾煎りし、冷ましておく。
- ④ボウルに①を合わせておき、野菜、ちりめんじゃこ、かつお節をサッと和える。

同じ分量なのに、こんなに違うよ！



料理のポイント

- ・左の写真は、1人分の材料を調理前と後と比較した写真です。野菜はゆでるとかさが減り、生で食べるよりたくさん食べられます。
- ・ちりめんじゃこやかつお節を加えることでうま味や香りが増し、薄味でもおいしくいただけます。