

キャベツがたくさん食べられる！

お手軽度



# 千切りキャベツの塩昆布和え



## 【材料】 2人分

- |           |        |        |      |
|-----------|--------|--------|------|
| ■ 千切りキャベツ | 200g   | ■ ごま油  | 大さじ1 |
| ■ 塩       | 小さじ1/2 | ■ いらごま | 適量   |
| ■ 塩昆布     | 15g    |        |      |

## 【作り方】

- ① 千切りキャベツを塩小さじ1/2で塩もみして、5分ほどおく。
- ② ①の水気をしっかりしぼり、塩昆布、ごま油で和え、いらごまを適量かける。