



栄養価（1人分）

エネルギー 23 kcal

たんぱく質 1.6 g

塩分 0.5 g

材料（2人分）

- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 10g
- ・塩昆布 大さじ1

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に①と塩昆布を入れよく揉んで冷蔵庫でしばらくなじませる。

コツ・ポイント

- ・カット野菜を利用して簡単に副菜を作れます。野菜の種類は何でも合います。ごま油を足しても風味が増しておいしいです。