

# 塩昆布あえ

材料	1人分	4人分	切り方
キャベツ	30g	120g (2~3枚)	短冊切り
きゅうり	20g	80g (1本)	輪切り
塩昆布	0.8g	3.2g	
ごま油	1g	4g (小さじ1)	
食塩	適量	少々	

## 【作り方】

- ①キャベツをゆで冷却する。
  - ②キャベツときゅうりを合わせる。
  - ③野菜にごま油・塩昆布・食塩を混ぜ、出来上がり。
- ※食塩は、味をみて加えてください。

☆野菜が苦手なお子さんにも、人気のある和え物です。



## 【栄養メモ】

- ごま油で和えてから、塩昆布と食塩を加えて混ぜると歯ごたえが良くなります。
- 野菜と一緒に昆布を食べられるので、不足しがちなビタミンと食物繊維がとれます。