

副菜

キャベツのごま酢和え

～酢の酸味やすりごまの風味で美味しく簡単～



一人分の栄養価 エネルギー 42 kcal たんぱく質 1.4 g 食塩相当量 0.5 g

材料(2人分)

キャベツ	大きめの葉1枚(60g)	
もやし	1/4袋(40g)	
人参	20g	
A	白すりごま	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2/3
	塩	少々
	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ1と1/2

作り方

- 【1】キャベツは太めのせん切り、人参は短冊切り、もやしはひげ根をとる。
- 【2】沸騰した湯に、人参、キャベツ、もやしの順に入れて一緒にゆでる。ゆで上がった湯を切り、冷めてから水気をしぼる。
※よくしぼると味がなじみやすくなります。
- 【3】Aを混ぜ合わせて【2】を和える。

アレンジポイント

ごま酢にマヨネーズを加えても、美味しく召し上がれます。

