

* キャベツとわけぎのごま和え *



栄養価

エネルギー：60kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

キャベツ：80g
わけぎ：40g
ちくわ：30g
A { しょうゆ：小さじ1
砂糖：小さじ1
酢：小さじ1
すりごま：小さじ2

作り方

- ① キャベツはゆでて1cm幅に切り、水気をしぼる。
- ② わけぎはゆでて水気をしぼり、長さ3cmに切る。
- ③ ちくわは小口切りにする。
- ④ ボウルにAを合わせ、①、②、③を和える。

ポイント

あと一品欲しいときに手軽につくれる野菜料理です。ぬたで食べることが多いわけぎですが、ごま和えにしてもおいしいですよ。