

ささっとおつまみ!

きゃべつの昆布和え

1分で簡単調理のおつまみです!



身体に必要な
ヨウ素がとれます。
昆布はカリウム多いけれど
ひとつまみなら安心の量!!

材料

【2人分】

キャベツ……………葉1枚(60g)
きゅうり……………1/4本(20g)
食塩……………1/2ひとつまみ(0.2g)
生姜……………少々(2g)
塩昆布……………ふたつまみ(6g)



栄養価(1人分)

エネルギー	11kcal
たんぱく質	1.0g
塩分	0.6g
カリウム	137mg
リン	117mg

作り方

- (1) キャベツ、きゅうりは細切りにし、浸水する。
- (2) 生姜は細切りにする。
- (3) キャベツはゆでこぼし、水気を絞る。
- (4) きゅうりは塩もみし、5分おく。
- (5) ボウルに(3)のキャベツと水気を切ったきゅうり、生姜、塩昆布を入れ、和える。
- (6) 器に盛り、完成です。