

# 野菜の昆布茶あえ



【材料】 大人2人・子ども2人

キャベツ	1/8個	昆布茶	小さじ1杯
きゅうり	1本	しょうゆ	小さじ1杯
人参	1/5本	ごま油	小さじ1/2杯
ハム	30g		

【作り方】

- ①キャベツは2cmくらいの長さに切り、さっと茹でる。
- ②人参は千切りにして茹でる。
- ③きゅうりは半月切り、ハムは細切りにする。
- ④キャベツ、人参、きゅうり、ハムを合わせて昆布茶としょうゆとごま油で和える。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	21kcal	脂質	0.7g
タンパク質	1.5g	塩分	0.4g