

塩昆布和え

塩昆布としょうゆで和えただけの簡単な和え物です。作り方を教えて！とよく聞かれるのは、ちょうどよい塩昆布の塩分で野菜の美味しさを感じるからでしょうか。

〈材料 大人4人分〉

キャベツ	200 g	4 枚
きゅうり	80 g	小1本
にんじん	60 g	1/2 本
塩昆布	16 g	
しょうゆ	8 g	小さじ1と1/3



★1人当たり栄養価★

エネルギー 24Kcal・たんぱく質 1.4g・脂質 0.2g・食塩相当量 0.6g

〈作り方〉

- ① 野菜をお好みの大きさに切り、ゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
- ② ①に刻んだ塩昆布、しょうゆを和える。

◆野菜は塩昆布に合わせて千切りにするのもいいですし、短冊や色紙に切って塩昆布を引き立てるのもおすすめです。