

# キャベツの塩昆布和え



## 材料（2人分）

キャベツ 大1枚  
塩昆布 5g  
ごま油 小さじ1/2

## 作り方

- ① キャベツは洗って一口大にちぎり、水気を切る。
- ② 大きめのビニール袋にキャベツと塩昆布、ごま油を入れて振りながら混ぜる。

★1人分あたり★

エネルギー：23Kcal 食塩相当量：0.5g

♪キャベツは白菜でもOK！