

副 菜

キャベツと桜えびの和え物



材料：2人分

キャベツ	300g
桜エビ	6g(乾燥)
酢	大さじ2
すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② 湯の中で2分茹で、ざるに上げ粗熱を取る。
- ③ 酢、すりごま、砂糖、しょうゆをボールに入れ、キャベツと桜エビを加えてあえる。



【1人分の栄養価】

エネルギー 87kcal たんぱく質 4.0g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.3g