

☆野菜のしそひじきあえ☆

【分量（4人分）】

キャベツ	120g
にんじん	20g
しそひじきの佃煮（市販品）	20g

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ、火にかけ、沸騰したらキャベツを入れてゆでる。
- ③ ②を冷まして水気を絞り、しそひじきの佃煮とあえる。



市販のしそひじきの佃煮と野菜をあえた料理です。

味の濃い佃煮とゆで野菜とあえることで、程よく味が付き、野菜を手軽においしく食べることができます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 17kcal
たんぱく質 0.7g
食塩相当量 0.3g

