

保存がきく乾物を利用して、海藻を上手に取りいれよう♪



刻み昆布とキャベツのサラダ

副菜

【材料】 2人分

- ・ キャベツ…140g
- ・ 刻み昆布…3g
- ・ かにかまぼこ…4本

- 【A】
- 塩…ひとつまみ
 - こしょう…少々
 - マヨネーズ…大さじ2
 - いりごま…小さじ1弱

【作り方】

- ① キャベツを食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を加え、①をゆでたらざるにあげ、冷めたら水分をぎゅっとしぼる。
- ③ ②のゆで汁を使い、刻み昆布をやわらかくなるまでゆでたら2cm程の長さに切る。
- ④ かにかまを細くさく。
- ⑤ ②、③、④と【A】を全て混ぜ合わせ、器に盛りつける。



【1人分】エネルギー124kcal、たんぱく質3.5g、脂質9.8g、カルシウム79mg、食物繊維2.0g、食塩1.0g



刻み昆布とキャベツのサラダ



- ★ ミネラルが豊富な海藻は、成長期に欠かせない食材のひとつです。
- ★ 保存ができる乾燥の昆布、わかめ、ひじきなど常備しておくとも便利です！

