

# 01 副菜 生姜醤油和え

memo 数値：1人分

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 14Kcal |
| 炭水化物  | 2.9g   |
| たんぱく質 | 1.1g   |
| 塩分    | 0.4g   |



## レシピ Recipe

- 1 キャベツはさっとゆでて、食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうりは輪切りにスライスして、塩もみし、しぼって水気を切る。
- 3 ボウルにすりおろした生姜と醤油を混ぜ合わせ、①と②、糸かつおを加えて和える。

| 材 料   | 数 量    |
|-------|--------|
| キャベツ  | 80g    |
| きゅうり  | 40g    |
| 塩     | 少々     |
| おろし生姜 | 小さじ1/3 |
| 醤油    | 小さじ2/3 |
| 糸かつお  | 適量     |



### 栄養士・調理師から一言

生姜を使ってあるので、浸し、胡麻和えとまた違った味付けとなっています。野菜料理があると一品欲しいときにぜひ。

(分量は2人分です)