

03 副菜

ごま酢和え

memo 数値：1人分

エネルギー	42Kcal
炭水化物	5.1g
たんぱく質	1.8g
塩分	0.5g



レシピ Recipe

- 1 カリフラワーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- 2 青じそは千切りにし、①と混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに A を混ぜ合わせ、②を加えて和える。

材 料	数 量
カリフラワー	100g
青じそ	2枚
酢	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
A 塩	ひとつまみ(1g)
ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

(分量は2人分です)



栄養士・調理師から一言

ごまと大葉がアクセントの一品です。カリフラワーだけでなく、白菜やキャベツなどいろいろな野菜で代替できます。