

# キャベツときゅうりの昆布茶和え



## 材料【4人分】

- キャベツ……………100g
- きゅうり……………100g
- 人参……………40g
- 昆布茶……………小さじ3

## 作り方

1. キャベツは一口大のざく切りにし、胡瓜は薄切り、人参は千切りにする。
2. 1をビニール袋に入れて昆布茶を振り入れ、よくもみこんでおく。
3. 野菜がしんなりしたらできあがり。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー 15kcal	たんぱく質 0.7g	脂質 0.1g	食塩相当量 0.7g
-----------------	---------------	------------	---------------