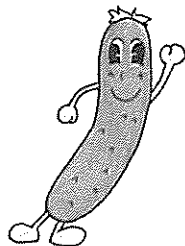


## きゅうりとキャベツの塩昆布和え（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・1/2本  
 キャベツ・・・・・・・・・・2枚（120g）  
 人参・・・・・・・・・・1/4本（40g）  
 リンゴ酢・・・・・・・・・・小さじ2  
 塩昆布・・・・・・・・・・10g

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② キャベツは3cm角に切る。
- ③ 人参はせん切りにする。
- ④ ビニール袋に①・②・③とリンゴ酢・塩昆布を入れてもみこみ、30分冷蔵庫に入れる。



野菜を大きめに切って  
 噛むことの大切さを  
 感じましょう

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	14kcal	0.9g	0.9g	0.5g	24mg	0.3mg	1.2g