

## 春キャベツとかぶのさっぱり和え



### 分量（4人分）

春キャベツ 4枚（200g程度）

かぶ(大根) 100g

塩 小さじ1/2（3g）

酢 大さじ1と1/3（20g）

しょうゆ 大さじ1と1/3（24g）

砂糖 小さじ1/2（2g）

かつお節 1パック（3g程度）

すりゴマ 大さじ1（9g）



### 作り方

- ① 春キャベツは水洗いし食べやすい大きさにちぎる、かぶは2～3mmの  
いちょう切りにする
- ② 春キャベツとかぶを器に入れて塩をまぶし、しばらく置いておく
- ③ 水分が出てきたらさっと洗い、固めに絞る
- ④ 調味料とかつお節で和え、器に盛ってからすりゴマをかける

エネルギー 42kcal  
たんぱく質 2.4g  
脂質 1.5g  
食物繊維 1.6g  
塩分 1.3g  
(1人分)