

☆きゅうり昆布☆

材料<4人分>	分量
キャベツ	100g
きゅうり	150g(中2本)
塩昆布	4g

<下ごしらえ>

- ・キャベツ 1cm幅に切る
- ・きゅうり 薄く輪切り

<作り方>

- ①キャベツときゅうりをさっと茹でて、冷ます。栄養価(一人あたり)
- ②塩昆布とよく混ぜ合わせる。
(味をみて、塩を足す。)
- ③冷蔵庫で冷やしてから食べる。



エネルギー	14 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.1 g
カルシウム	24 mg

