

【野菜の カミカミ和え】

1人分

- 1人分 - 53kcal
- 塩分 0.7g
- 野菜量 77g



◆◆材料◆◆ 4人分

	キャベツ	150g
	にんじん	60g
	きゅうり	1本
	塩	少々
★	味噌	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	白いりごま	大さじ1 + 1/3
	かつお節	2g

◆◆作り方◆◆

- ① キャベツはざく切りにし、にんじんは皮をむいて細切りにする。湯通しして水気をしぼる。
- ② きゅうりは、薄い輪切りにして塩もみする。
- ③ ボウルに★を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にすべての野菜、かつお節を加えて和える。