



## 【かみかみ和え】



野菜量 70g

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
52	4.4	1.3	0.7	1.1

材料 (4人分)	作り方
キャベツ…1/4玉 (200g) きゅうり…1本 塩…少々 さきいか…30g <b>【A】</b> ごま油…小さじ1弱 砂糖…小さじ2 酢…小さじ1 醤油…小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>キャベツはざく切りにし、さっと茹でる。きゅうりは薄くスライスし、塩少々をしてしばらく置いて水気を絞る。</li> <li>さきいかは3cm程度に切り、ほぐす。</li> <li>フライパンにごま油を入れ、さきいかを炒め、【A】の調味料で絡ませる。</li> <li>①の野菜と③のさきいかを和える。</li> </ol>
	<b>ポイント!</b> 缶詰、塩干品、練り製品は塩分を多く含むため野菜と合わせて調理することで、うま味が野菜にもうつり、調味料を控えることができる。