

★ ポリ袋で塩昆布キャベツ

材料（1人分）

	キャベツ	100 g
	塩昆布	1.5 g
	ツナ缶	18 g
A	鶏ガラスープ素（顆粒）	1 g
	ごま油	1 g
	ごま	1 g
	ポリ袋	

作り方

- ① キャベツは手でちぎってポリ袋に入れ、塩昆布を加えキャベツが、しんなりして水分が出るくらい揉む
- ② ①にAを加え軽く揉んで混ぜ、器に盛り胡麻を振る。

エネルギー	65kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	2.1g	食塩相当量	0.6g
-------	--------	-------	------	----	------	-------	------