

かつおと昆布でうま味たっぷり

副菜

キャベツの塩昆布和え

材料（大人2人+子ども2人分）

キャベツ	200g(約1/5個)
豆苗	50g(1/2パック)
A 塩昆布	7g
かつお節	3g(小袋2P)
ごま油	小さじ1

作り方

1. キャベツはせん切りにし、豆苗は根を除いて食べやすい長さに切る。さっと茹でて、水にさらして絞る。
2. 1にAを混ぜ合わせる。



うま味たっぷりの塩昆布とかつお節、ごま油の香りで、箸がすすみます。キャベツも豆苗も季節を問わず手に入りやすいので、困った時のあと一品にぴったりです。