

すこやかレシピ

きゃべつと生姜のさっぱりサラダ

きゃべつと生姜の千切りにカリッと香ばしい干しエビがアクセント！



材料 (4人分)

きゃべつ	...	3枚	
生姜	...	1かけ (お好みで調整)	
		(結構生姜が効きます)	
ごま白	...	ひとつまみ	
ごま黒	...	ひとつまみ	
干しエビ	...	大さじ2	} 和えダレ
減塩タイプのめんつゆ (2倍希釈)	...	大さじ2	
水	...	大さじ2	
ごま油	...	小さじ2	
酢 (レモン汁)	...	小さじ2	

(1人分あたり)

エネルギー	:	45Kcal
炭水化物	:	4.2g
脂質	:	2.4g
たんぱく質	:	1.3g
食物繊維	:	1.3g
塩分	:	0.4g

お好みで、きざみのりを
かけてもおいしい！！

1. めんつゆ、水、酢、ごま油を混ぜ合わせておく
2. 干しエビはフライパンで乾煎りして香ばしく仕上げしておく
3. きゃべつ、生姜は千切りにしておく
4. 千切りにしたきゃべつと生姜をボウルでよく混ぜ合わせる
5. 和えダレを回しかけ、混ぜ合わせる
6. それぞれの器に盛り付け、干しエビ、ごまをかけ、完成！