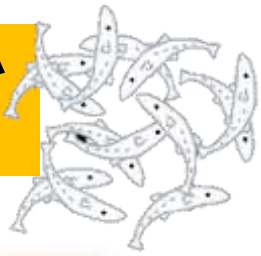




キャベツのかりかりじゃこサラダ



材料（2人分）

- キャベツ ……120g
- ちりめんじゃこ…10g
- ミニトマト …20g（2個）
- もみのり …1g
- ごま油 ……2g（小さじ1/2）
- ポン酢 ……6g（小さじ1）



1人分

エネルギー
39Kcal

塩分
0.5g

ちりめんやもみのりで
味がしっかいと感じられ
キャベツがすすみます♪



作り方

- ①キャベツは角切りにし、600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②ミニトマトを1/4カットに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこをかりかりになるまで炒める。
- ④キャベツ、ミニトマト、ちりめん、もみのりをポン酢で和える。