

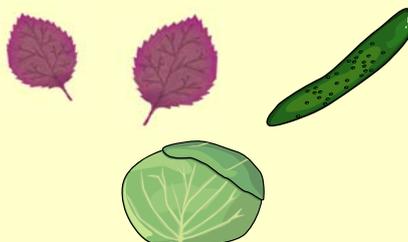


今夜の一品にいかがですか？

ゆかりあえ

<材料 4人分>

- キャベツ 200g
- きゅうり 1本
- ゆかり粉 小さじ1
- 塩 少々



<作り方>

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①をさっとゆで、冷ましておく。
- ③ ②の水けをしっかりとしぼり、塩少々、ゆかり粉と和える。



ごはんにふりかける「ゆかり粉」、使い切れずに残っていませんか？ごはんにかけるだけではもったいない！調味料として使ってみませんか？野菜と和えたら、おかずになる上、野菜の食物繊維も摂取できて、一石二鳥です。



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
18	1.0	0.1	0.35

