



# キャベツと油揚げのからし和え

♡材料（4人分）♡

- キャベツ 280g
- 油揚げ 1枚（30g）
- ① こいくちしょうゆ 大さじ1
- ② 練りからし 小さじ1/3（2g）
- ③ 酢 小さじ1
- ④ だし汁 大さじ2



♡♡作り方♡♡

- ① キャベツは2cm角に切る。耐熱ボウルにキャベツと水（大さじ2）を加え、ボウルの両端を少し開けてラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。冷水に取り、水気を絞る。
- ② 油揚げはオーブントースターで両面焦げ目がつくほど焼き、1cm角に切る。
- ③ ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせ、①のキャベツと②の油揚げを加えて和え、器に盛り付ける。

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**（料理にすると小鉢約5皿分）

