

☆くきわかめのサラダ☆

材料<4人分>	分量
キャベツ	100 g
くきわかめ(生)	40 g
カットわかめ(乾燥)	1.2 g
コーン缶	30 g
サラダこんにゃく	15 g
好みのドレッシング	32 g



栄養価(一人あたり)

エネルギー	15 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.2 g
カルシウム	24 mg

<下ごしらえ>

- ・キャベツは1cm幅、くきわかめは3cm長さに切る。
- ・カットわかめは水で戻す。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、サラダこんにゃく→コーン→くきわかめ→キャベツ→わかめの順に入れてゆでる。
- ②ザルにあけて冷ましたら、しぼって水気をきり、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③好みのドレッシングで和え、皿に盛りつける。

