

キャベツのごまポン和え

■ 材料（5人分）

キャベツ	1 / 4個 (約250g)	
しめじ	1袋	
人参	40g	
水	1 / 2カップ (100cc)	
A	白すりごま	大さじ1
	ポン酢	大さじ2
	一味唐辛子	少々
	焼きのり	全型2枚 (6g)



■ 作り方

- ① キャベツは2センチ幅のざく切りにし、フライパンに広げる。しめじは石づきを除き、ほぐす。人参は太めの千切りにする。キャベツの上にしめじ、人参を重ね、上から水を回しかけ、蓋をして加熱する。
- ② 最初は強火で、蓋の隙間から蒸気が上がったなら弱火にして4分蒸し、ザルにあげる。
- ③ ②の粗熱が取れたら水気をしぼり、ボールにちぎったのり、Aとともに入れ、よく和える。

※ 蒸さずにゆでてもOK。また、②でザルにあげず、そのまま蒸し野菜として好みのドレッシングなどで食べるのもかんたんです。

< 1人分の栄養価 >

エネルギー 37kcal ・ 蛋白質 2.3g ・ 脂質 1.2g
炭水化物 5.9g ・ 食物繊維 2.3g ・ 塩分 0.6g