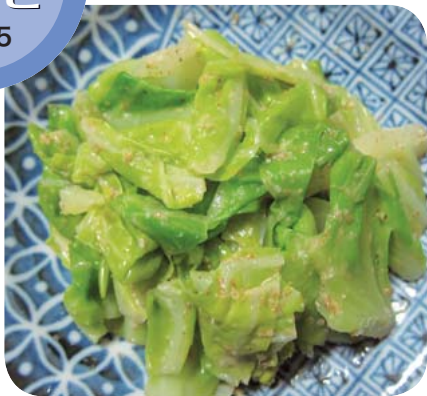


減塩 レシピ

No.85

(1人分)
63kcal
塩分
0.6g

キャベツのごま和え



材料(2人分)

- キャベツ…………… 100g
- ごまペースト
練りごま…………… 大さじ1
しょう油…………… 大さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1

ごまは抗酸化物質がいくつも含まれ、植物繊維も豊富です

作り方

- 1 キャベツはざく切りにして茹で、水気をしっかり切る。
- 2 1をごまペーストで和え器に盛る。

