



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



包丁いらずで
時短！

簡単おつまみにんにくキャベツ



《材料》(2人分)
カットキャベツ

100g

★にんにくすりおろし
(チューブでも可)

3g

★塩昆布

2g

★ごま油

10g

(大さじ1弱)

栄養成分 (1人分)

エネルギー：122 kcal

たんぱく質：1.8 g

脂質：10.2 g

炭水化物：7.1 g

食物繊維：2.1 g

食塩相当量：0.5 g

《作り方》

- ①★の調味料をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ②①にキャベツを入れ、よくあえる。
- ③お皿に盛りつけて完成！



調味料を混ぜるだけですぐできる！
電子レンジで温めて小鉢にもおすすめです！