

す み そ あ
8. 酢味噌和え

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	57kcal	2.1g	0.5g	12.2g	0.9g



材料 (1人分)	分量 (g)
キャベツ140
しょうが3
わかめ (乾)3
すみそ 酢味噌35

使ったところ：外側の葉っぱ

作り方

- ①キャベツを茹で3センチ角に切り軽く絞る。しょうがを千切りにする。
- ②わかめは水で戻す。
- ③キャベツとわかめを酢味噌で和え、上にしょうがを飾る。