

# ピーマンとキャベツのごま酢和え



## 【栄養価(1人分)】

エネルギー： 60kcal  
たんぱく質： 2.7g  
脂 質： 2.6g  
炭水化物： 7.8g  
食塩相当量： 1.3g

## 【材料(4人分)】

ピーマン	150g	
キャベツ	250g	
A	白すりごま	大さじ2(18g)
	しょうゆ	大さじ2(36g)
	だし汁	大さじ1(15g)
	酢	大さじ1(15g)
	砂糖	大さじ1/2(4.5g)

## 【下準備】

- ピーマン・・・横方向にせん切り
- キャベツ・・・せん切り
- Aを合わせておく

## 【作り方】

- ① ピーマン、キャベツをさっと茹で、水気をしぼる。
- ② Aで和える。

しっかり水気をしぼるのがポイントです。