



## 梅キャベツ



### 1人分

エネルギー	28kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.6g
塩分	1.1g

### <材料 4人分>

キャベツ	280g
梅干し	20g
かつお節	5g (小1袋)
ごま	小さじ1強

### ●作り方

- ①キャベツはさっと湯に通してざく切りにする。
- ②梅干しは種を取り細かく叩き、ビニール袋に入れる。
- ③②にキャベツを入れ、梅干しの塩分でキャベツがしんなりしたら、かつお節を混ぜて器に盛る。
- ④好みでごま、醤油をかける。

### ●栄養士一口メモ

- ・好みによりキャベツをさっと茹で、梅干しと混ぜてもよいです。