

キャベツの塩昆布和え レシピ・作り方

とても簡単にできます！

<料理レシピ (材料：4人分) >

○キャベツ	3~4枚
○にんじん	1/3本
○塩昆布	4g
○すりごま	少々



<作り方>



① 材料を用意する。



② キャベツは洗い、一口大に切る。



③ にんじんは洗い、皮をむいて、いちょう切りにする。



④ ラップをして、電子レンジで2分程加熱する。



⑤ 粗熱をとり、ポリ袋(食品OKのもの)に入れ、塩昆布とすりごまを入れる。



⑥ ポリ袋の口を結び、よく振る。



⑦ 盛り付けたら、出来上がり！