


うましおキャベツ (1人分の目安…45g,27kcal,塩分0.4g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
キャベツ	45	225	1/4コ	ざく切り	①キャベツ、人参は、切ってからサッと茹で、塩を振る。
食塩(下味)	0.08	0.4	少々		②きゅうりは切って塩を振る。
きゅうり	10	50	1/2本	輪切り	③にんにく～黒こしょうを合わせて加熱して冷却する。
食塩(下味)	0.05	0.25	少々		④野菜の水を切り、③と合わせる。
にんじん	4.5	22.5	1/6本	千切り	⑤刻みのりとごまを混ぜる。
にんにく	0.15	0.75	少々	すりおろす	
食塩	0.25	1.25	小さじ1/4		
植物油(ごま油)	1.2	6	小さじ1と1/2		
昆布茶	0.1	0.5	少々		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> タレが美味しくて、キャベツをモリモリ食べられるよ。季節の野菜を取り入れてアレンジしてみるのもよいでしょう。 </div>  </div>
黒こしょう	0.015	0.075	少々		
刻みのり	0.2	1	少々		
いりごま(白)	0.5	2.5	小さじ1弱	炒る	