

お て が る 編

キャベツの辛子マヨ和え

材料（1人分）

キャベツ……………80g

かにかま……………1/2本

★濃口醤油……6g（小1）

★マヨネーズ… 4g（小1）

★ねりからし…………… 少量

作り方

1. キャベツは葉のままやわらかくゆでて、水気をふきとり1cm幅に切る。かにかまは3cm長さに切るか、手で細かくさく。合わせた★で和える。

1人分

塩分 1.3g

58kcal

