

五色あえ

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
キャベツ	30 g	120 g	① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにして、ゆでる。 ② ほうれんそうは、ゆでて2cmに切る。 ③ ①、②と、千切りにしたたくあん漬け、濃口しょうゆ、黒いりごまを和える。
ほうれんそう	5 g	20 g	
にんじん	10 g	40 g	
たくあん漬け	5 g	20 g	
濃口しょうゆ	1.8 g	7.2 g	
黒いりごま	1 g	4 g	

