



バラ天の酢の物

<材料・・・おとな4人分>

生わかめ・・・・・・・・・・ 25g
 糸寒天・・・・・・・・・・ 6g
 キャベツ・・・・・・・・・・ 180g
 酢・・・・・・・・・・ 大さじ1
 A 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ2
 みかん缶（飾る用）・・・・ 60g

<作り方>

- ① 生わかめは水で戻し、小さく切る。
- ② 糸寒天はさっと水洗いし、10分水で戻す。
- ③ キャベツは太めの千切りにし、茹で冷まし水気をきる。
- ④ ボウルにわかめ、糸寒天、キャベツを入れ、Aで和える。
- ⑤ 盛り付けて、みかんを飾る。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	31 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	0.1 g
塩分	0.6 g

バラ天とは糸寒天のことです。
 糸寒天がない時は
 棒寒天を水で戻し、ちぎって
 入れてもいいですよ。

