

副食

かぶの黒ごま和え

[1人分] エネルギー：46kcal 塩分：0.3g たんぱく質：1.7g 脂質：2.8g 食物繊維：1.8g



材料 [4人分]

- かぶ：大8個（280g）
- かぶの葉：20g
- 塩：少々

【A】

- 黒練りごま：小さじ2
- 黒すりごま：大さじ1
- 水：小さじ2
- だし汁：小さじ1/3
- 味噌：小さじ1

作り方

1

かぶはくし型切りに、かぶの葉は3cmに切ります。

2

"1"に塩をふってなじませます。

3

ボウルに【A】の材料を混ぜ合わせ、"2"と和えます。