

# 調理器具要らず！キャベツのフリフリ塩昆布



キャベツはお子さんと一緒にちぎって楽しく調理！

◆所要時間：5分

◆エネルギー：22kcal

食塩相当量：0.2g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・キャベツ 1/4個  
（白菜でもOK）
- ・塩昆布 大さじ2

## ◆調味料◆

- ・ごま油 小さじ1

## ◇作り方◇

- ①キャベツは洗って一口大にちぎり、水分を取る。
- ②大きめの保存袋にキャベツと塩昆布とごま油を入れて振りながら混ぜる。  
（混ぜる時は空気を入れて、保存するときは空気を抜く。）

## ◆アレンジ◆

- ・きゅうりをプラスしてもおいしいよ！
- ・1~2日経ったものは、コンソメや鶏ガラスープの素で味付けしてスープの具としてアレンジ！卵やソーセージをプラスするとボリュームUP！