りくカフェ

ヘルシーレシピ

2026.11.11

～キャベツと焼きのりのごま和え～

32 kcal
0.2 g

＜材料＞

キャベツ	40ｇ	A	塩	0.2ｇ
焼きのり	0.5ｇ		ごま油	2ｇ
			いりごま	0.5ｇ

＜作り方＞

① キャベツは食べやすい大きさに切り、軽く塩もみをする
② ボウルに水気を切った①と、Aを加えて和える
③ 焼きのりを細かくちぎって②に混ぜ合わせたら完成

～青菜のお浸し～

31 kcal
0.3 g

＜材料＞

青菜	20ｇ	めんつゆ	6ｇ
白菜	20ｇ	かつお節	お好み量
にんじん	5ｇ		

＜作り方＞

① 青菜、白菜はたっぷりのお湯で茹で、その後、冷水にあげる
水気を絞って食べやすし大きさに切る
にんじんは千切りにしてサッと茹でる
② ボウルにしっかり水切りした①とめんつゆを入れ
よく混ぜ合わせる
③ 味が馴染んだらお皿に盛り、かつお節をふりかけたら
完成