

# <キャベツと塩こんぶの和え物>



## ○材料

キャベツ・小 1/4 個 (200g)

市販の塩こんぶ・・・大 2 位



## ○作り方

キャベツをザク切りにし、ラップかレンジ可能なポリ袋に入れレンジ強 3 分加熱し、熱いうちに塩こんぶを入れてあえる。



「袋は熱くなっているので、気をつけてください。」



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)