

お家で作ってみませんか♪

さつま揚げとさっぱりした
味付けが相性抜群！



おかず：和え物

キャベツとさつま揚げの中華和え

さつま揚げのうま味が、野菜に
絡んでお箸が進みます♪

材 料（4人分）

・キャベツ	140g
・きゅうり	40g
・さつま揚げ	25g
・しょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ2
・さとう	小さじ2
・中華だし	少々
・ごま油	小さじ1
・白いりごま	小さじ1



A



作 り 方

- ① キャベツは5mm幅の千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② さつま揚げはうす切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、①のキャベツときゅうりをさっと茹で、水に取り冷やしたら、水気を切る。
- ④ ②のさつま揚げは電子レンジで500ワット、30秒加熱し、粗熱を取り、冷ます。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、③の野菜、④のさつま揚げを和える。

栄養価（1人分）

エネルギー35kcal / たんぱく質1.1g / 脂質1.0g / 塩分0.5g