



キャベツの塩こんぶ炒め



ひとくちメモ

- * 簡単に作れます。
- * 塩こんぶの旨味が出ておいしいです。

作り方

材料と分量 (4人分)

キャベツ	葉4枚
塩こんぶ	小さじ2
ごま油	小さじ2



1 キャベツを短冊切りにする。



2 フライパンにごま油を入れ、キャベツを炒める。



3 塩こんぶを入れ、味をととのえる。

一人分の 栄養価

エネルギー 13kcal
たんぱく質 0.8g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

(ここをタップ)



麦ごはん 牛乳
魚のあんかけ
キャベツの塩こんぶ炒め
さつま汁

2017年10月の給食献立より

