

春キャベツの 梅おかか和え

野菜は1日349g以上
を目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



(4人分の材料と下準備)

春キャベツ 小1/2玉(240g)

→3cm角に切る

☆梅干し(調味漬) 小4個(種抜き20g)

→種を取り、包丁で刻む

☆みりん 小さじ1

☆かつお節 1パック(2.5g)



このレシピで
1人約60gの
野菜を食べるこ
とができます

(作り方)

- ①キャベツをボールに入れ、ふわっとラップをかけたら600Wのレンジで2~3分加熱する
※加熱が足りない場合はしなっとするまでレンジで加熱する
- ②☆印の材料をあわせて混ぜておく
- ③①②を和えて器に盛りつける

栄養価(1人あたり) エネルギー 22kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 4.3g 食物繊維 1.3g
食塩相当量 0.3g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)

春キャベツは葉がやわらかくみずみずしいので、生食で食べることにも向いています。
選ぶときは葉がみずみずしくてつやがあり、芯が白くて変色していないものがおすすめ
です！

