たっぷりキャベツと生揚げの
ウスターソース炒め

野菜は
1日 349g以上を
目標に！

このレシピで
１人約 150ｇの
野菜を食べるこ
とができます

（２人分の材料）

生揚げ	150ｇ	…キッチンペーパーに包み、レンジで 600W1 分加熱する。厚さ 1.5ｃｍほどの一口大に切る。
キャベツ	３枚（250ｇ）	…3cm 角に切る。
にんじん	1/5 本（40ｇ）	…厚さ 0.5ｃｍの輪切りにし、棒状に切る。
ウスターソース	大さじ２（36ｇ）	
かつお節	小パック１袋（2ｇ）	
サラダ油	大さじ 1/2（6ｇ）	
青のり	お好みで	

（作り方）

①フライパンを中火にかけて油をひき、生揚げを並べてきつね色になるまで両面炒める。

②にんじん→キャベツの順に①に入れ、キャベツがしんなりするまで炒める。

③ウスターソースを入れて炒め、お皿に盛り、かつお節と青のりを上に乗せて完成。

栄養価（1 人当たり）
エネルギー202kcal　たんぱく質 10.9ｇ　脂質 11.8ｇ　炭水化物 14.0ｇ
食物繊維 3.5ｇ　カルシウム 253 ㎎　鉄分 3.1 ㎎　食塩相当量 1.6ｇ
(1 日の塩分摂取目標量は男性 7.5ｇ女性 6.5ｇ、血圧が高い方は 6ｇ未満)

【レシピ QR コード】