



おいしい、ヘルシー、からだうれしい

わここの 減塩✕減糖レシピ

キャベツとしらすの煮びたし

さっとできる！

副菜の レシピ

からだうれしい

※副菜は2皿/食とりましょう。



キャベツには胃腸の働きを助ける
ビタミンUが多く含まれます。

【1人分あたり】

エネルギー：17kcal

たんぱく質：0.4g

脂 質：0.1g

糖 質：1.7g

食塩相当量：0.7g

◎材料：(2人分)



キャベツ	150g
しらす	20g
水	1/4カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
レモン汁	少々

A

◎作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱ボウルに入れ、Aを加え、ラップをふんわりとして600Wの電子レンジで4分ほど加熱する。
- ③ 器に盛り、レモン汁を絞る。



メモ

- 仕上げにレモン汁を加えることで、酸味や香りが際立って、塩分が少なく済み、満足感がアップします。
- ビタミンUは水に溶けやすい性質なので、さっと調理するのがポイントです。

減塩ポイントのご紹介

減塩しらすなどの減塩商品を使用
するとおいしく減塩できます。

