

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 70g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢 1 杯分) がとれます。

副菜



※副菜は2皿/食とりましょう。

春きゃべつとカニカマの和風コールスロー

キャベツはビタミンが豊富！
肌荒れ・疲労回復に効果的!!



【1人分あたり】

エネルギー： 76 kcal

たんぱく質： 3.2 g

脂 質： 4.9 g

糖 質： 4.6 g

食塩相当量： 0.7 g

◎材料：(2人分)

- キャベツ・・・・・・・・・・ 3 枚
カニ風味かまぼこ・・・・・・・・ 5本
A { めんつゆ(三倍濃厚)・・ 小さじ 1/2
マヨネーズ・・・・・・・・ 大さじ 1
練りわさび・・・・・・・・ 適量

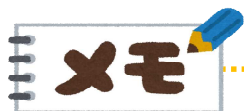


◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩だしつゆ)を使うとより
『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね!



◎作り方

- ① ボールに千切りにしたキャベツとほぐしたカニ風味かまぼこを入れる。
- ② A の材料をよくまぜあわせたあと、①に加えてあえる。



★春キャベツは葉が柔らかく食べやすい、えぐみもほとんどなくみずみずしいのが特徴です。火を加えずにそのままサラダなどで召し上がることをおすすめします。ロールキャベツなどじっくり煮込む料理には寒玉キャベツが向いています。

★下処理の塩もみをしない事で減塩に。

調味料の塩分だけでも十分しなります。

しんなりさせて量を少なくする事でより沢山の野菜がとれます。

練りわさびを入れ、ぴりっとひきしまった大人のコールスローに仕上げました。

