

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 150g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢 1.5 杯分) がとれます。

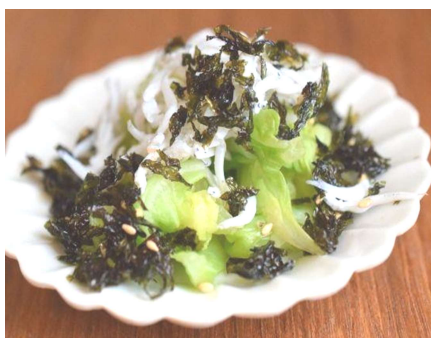
副菜



※副菜は 2 皿/食とりましょう。

春キャベツとしらすのサラダ

春キャベツにはビタミンC、
胃の働きを整えるビタミンUが
豊富に含まれています。



◎材料 (2 人分)

春キャベツ・・・ 1/4 個 (200 g)
しらす・・・・・・・・・・ 大さじ1
やきのり・・・・・・・・・・ 大 1/2 枚
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ1
A { 酢・・・・・・・・・・ 大さじ 1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1



【1 人分あたり】(1 個分)

エネルギー： 100.kcal

たんぱく質： 3.6g

脂 質： 6.4 g

糖 質： 5.5 g

食塩相当量： 0.7g

おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ)

を使うと、かんたんに『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 キャベツの葉は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。
焼きのりも食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② フライパンにごま油を強火で熱し、しらすを加える。10 秒ほどさっと
火を通したら火をとめて、①に油ごとかける。
- ③ A、焼きのりを加え、混ぜ合わせる。



メモ

- ★春キャベツはやわらかく、生で食べるのにぴったり。甘みも多く、そのものの美味しさを味わえます。しらすの塩味を生かした味付けです。
- ★調理時間 5 分でできるかんたんレシピです。