

おすすめレシピ

ビタミン・ミネラルシリーズ

Vol. 33

(平成 22 年 4 月号)

春キャベツの和風和え

1 人分 58kcal 塩分 0.3g カルシウム 170mg

【材料 (2 人分)】

- | | | | |
|-------|---------|---------|---------|
| ・キャベツ | 3~4 枚 | ・和風顆粒だし | 小さじ 1/2 |
| ・ポン酢 | 小さじ 1/2 | ・砂糖 | 少々 |
| ・桜えび | 10g | | |



【作り方】

- ① キャベツは芯と葉の部分に分けて、ざく切りにします。
- ② 沸騰したお湯に芯の部分を入れてゆでます。やわらかくなったら葉の部分を入れ、しんなりするまでさっとゆでます。
- ③ ゆであがったらザルにとり、水気をきります。
- ④ ③をボールに移し、顆粒だしと砂糖を入れてよく混ぜます。なじんだらポン酢を加え混ぜます。
- ⑤ 最後に桜えびを入れて軽く混ぜ合わせたらできあがりです。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

キャベツはゆでるとかさが減り、たくさんの量を食することができます。

桜えびは多くのカルシウムを含み、この 1 品で牛乳コップ 1 杯(約 150ml)分のカルシウムがとれます。

栄養士 塚田 幸望

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。