

おすすめレシピ
～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「春キャベツの 和風和え」

1人分あたり
58kcal
カルシウム 170mg
塩分 0.3g



☆☆☆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。

【材料(2人分)】

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

【作り方】

- ①キャベツは芯と葉の部分を分けて、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。
- ④③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。

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。