

キャベツの塩昆布炒め風



野菜70g(1人分)を電子レンジで加熱し、ごま油の風味と塩昆布のうまみでおいしく味付けした副菜です。
もう一品欲しい時に手早く作ることでできる時短メニュー。
お弁当にもどうぞ。

材料(2人分)

キャベツ	120g
にんじん	20g
酒	小さじ1/2(2.5g)
塩昆布	大さじ1(5g)
ごま油	小さじ1/2(2g)

一人分で 30kcal たんぱく質:1g 食塩相当量:0.5g(推定値)

作り方は裏面をご覧ください。

キャベツの塩昆布炒め風の作り方

- ① キャベツは2cm程度の角切りにする。芯は薄くそいで切る。
にんじんは薄切りにし、半月切りか いちょう切りにする。
(野菜の大きさをそろえると加熱ムラが小さくなります。)
- ② 耐熱容器に野菜を入れ、酒をふってラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分程度加熱して、水気を切る。やけどに注意してください。
- ③ ②が温かいうちに塩昆布、ごま油を加えて和え、そのままさます。

*お弁当に入れる場合はよく汁気を切ってから、詰めてください。

食生活改善推進員は、
地域で食を通じた健康づくりをすすめる
ボランティアです。



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に地域の食を通じた健康づくりや食育を進めています。

食生活推進員に関するお問い合わせは

【佐倉市役所 健康推進課】

●健康管理センター
(佐倉・臼井・千代田)
043-312-8228

●西部保健センター
(志津)
043-463-4181

●南部保健センター
(根郷・和田・弥富)
043-483-2812