

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



野菜

魚

キャベツとイカの炒めなます

● 材料（4人分）

キャベツ	260g	
レンコン	100g	
ニンジン	50g	
イカ	100g	
A {	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ4
	塩	小さじ1/3
	昆布茶	4g
サラダ油	小さじ2	
水	大さじ8	



● 作り方

- ① キャベツはざく切り、レンコンは薄い半月切り、またはいちょう切りにする。ニンジンは薄い輪切りにする。
- ② イカは表面に格子の切り込みを入れて、そぎ切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、レンコンとニンジン、水を加えて、2～3分炒める。
- ⑤ ④にキャベツとイカを加えて炒め合わせたら、蓋をして弱火で1～2分火を通す。イカが白くなったら蓋を取って強火にし、③の調味料を混ぜ合わせる。

● 味・作り方の特徴、PR

たっぷりの野菜に魚介類が入り、炒め酢の味付けが野菜やイカと合い、食が進みます。

● 下関産の食材

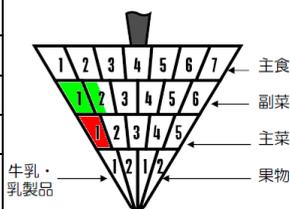
キャベツ・ニンジン・イカ

● 一人分栄養価

エネルギー	99 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	2.4 g
炭水化物	13.8 g
ナトリウム (食塩相当量)	473 mg 1.2 g

● 食事バランスガイド

主食	0 づ(SV)
副菜	1.5 づ(SV)
主菜	1 づ(SV)
果物	0 づ(SV)
牛乳・乳製品	0 づ(SV)



提供：下関市食生活改善推進協議会

づ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです