



キャベツと人参、 ピーマンの塩昆布和え

《調理時間：10分》

このレシピで
約94g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- キャベツ …………… 葉3枚
- 人参 …………… 1/5本
- ピーマン …………… 1/2個
- 塩昆布(細切り) …………… 8g
- しょうが(せん切り) …… 1かけ分
- オリーブ油 …………… 小さじ1/2



野菜は1つの鍋で時間差をつけて茹でることで時短になります。塩昆布の味つけにしょうが、オリーブ油を加えて塩分の薄さをカバーし味を引きしめます。作り方も簡単で野菜がしっかりとれる一品です。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(豊北支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー36kcal たんぱく質1.7g 脂質1.1g 炭水化物6.7g 食塩相当量0.7g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 キャベツの芯は薄切り、葉は 1cm 幅に切る。
- 2 人参は 4～5cm 長さのせん切りにし、ピーマンも縦にせん切りにする。
- 3 鍋に湯を沸かし、人参を入れたら少し間をおいて、キャベツ、ピーマンを加え、さっと茹でて水気をしっかりと絞る。
- 4 3 をボウルに入れ、塩昆布としょうがを混ぜ、最後にオリーブ油を入れて和える。