



瀬戸内市 管理栄養士

塩 特 野

キャベツのからし和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 37kcal
たんぱく質： 2.2g
脂 質： 0.5g
炭水化物： 6.7g
食塩相当量： 0.9g

【材料（4人分）】

にんじん	30g
キャベツ	250g
角天(さつま揚げ)	1枚(30g)
さやいんげん	30g
A	練りからし 小さじ1(5g)
	しょうゆ 大さじ1(18g)
	砂糖 小さじ1(3g)

【下準備】

- にんじん・・・せん切り
- キャベツ・・・短冊切り
- 角天・・・フライパンで焼いて、短冊切り
- さやいんげん・・・茹でて斜め切り

【作り方】

- ① 鍋ににんじんと水を入れて火にかける。沸騰したらキャベツを加える。ひと煮立ちしたらザルにあげ、流水で冷ます。しっかり絞る。
- ② Aで①、角天、さやいんげんを和える。

練りからしの量は、好みに調整してください。

キャベツは瀬戸内市の特産物です。

にんじんとキャベツは茹でずに電子レンジで加熱してもよいです。

ザルに取り出して広げ、そのまま冷ますとビタミン、ミネラルの流出を防ぐことができます。