

キャベツとしらすの炒めもの



材料【2人分】

- キャベツ・・・・・・・・・・300g
- ピーマン・・・・・・・・・・2個（60g）
- バター・・・・・・・・・・小さじ2（8g）
- しらす干し・・・・・・・・・・大さじ6強（40g）
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2（3g）

<作り方>

- 1 キャベツは2cmの色紙切り、ピーマンはせん切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れて中火で加熱し、1を入れて炒める。
- 3 しらす干しとしょうゆを加えて混ぜる。

しらす干しがたっぷり入っているので、カルシウム補給に役立ちます。
この1皿（1人分）で、1日にとりたい野菜の1/2量がとれます。

※ 野菜の摂取目標量 1日350g以上

栄養価 エネルギー98kcal 蛋白質7.3g 脂質6.5g 食物繊維4.0g カルシウム125mg 食塩相当量1.1g

キャベツとわかめの梅マヨネーズ



キャベツはザクザクと切り、わかめはもどすだけなので、サッと作れます。梅肉のアクセントと、白ごまの香ばしさをたくさん食べられます。

材料【2人分】

キャベツ・・・・・・・・・・150g

わかめ（もどしたもの）・・10g

A { マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1/2 (6g)
梅肉・・・・・・・・・・小さじ1 (5g)

白ごま・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- 1 キャベツは5mm幅のせん切りにしてボールに入れる。
- 2 一口大に切ったわかめとAを加えて混ぜ、器に盛り、白ごまをふる。

栄養価 エネルギー46kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.9g 食物繊維 1.7g カルシウム 49mg 食塩相当量 0.6g

キャベツとコーンのコールスロー



材料【2人分】

キャベツ・・・・・・・・・・200g

スイートコーン・・・・・・・・50g

ミニトマト・・・・・・・・・・6個（60g）

A { 酢・・・・・・・・・・大さじ1（15g）
油・・・・・・・・・・大さじ1（12g）
さとう・・・・・・・・・・小さじ1（3g）
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6（1g）

彩りも鮮やかで食欲をそそります。
1食に必要な野菜の量が、この一皿
（1人分）でとることができます。
「A」については、市販のフレンチ
ドレッシングを使ってもよいです。

※ 1食に必要な野菜の量 120g以上

<作り方>

- 1 キャベツはせん切り、ミニトマトは1/4に切りボールに入れる。
- 2 スイートコーンを加えてから、よく混ぜあわせたAをかけ、全体がしんなりするまで混ぜる。

栄養価 エネルギー115kcal 蛋白質 2.2g 脂質 6.3g 食物繊維 3.0g カルシウム48mg 食塩相当量 0.6g