

キャベツののり和え

簡単



《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
42	2.1	2.5	0.4

野菜は、加熱すると
かさが減り、たっぷり
いただけます。

材料 (2人分)

キャベツ	100g
もやし	1/4袋 (40g)
葉ねぎ	5本 (20g)
焼きのり	1/2枚

A	ごま油	小さじ1
	濃口醤油	小さじ1

作り方

- ① キャベツは1cm幅に切る。葉ねぎはもやしと同じ長さに切る。
- ② 野菜を耐熱容器に入れて、レンジにかける (600W 3分位) ゆでても良い。
- ③ 野菜の水分を軽く絞り、ちぎった焼きのりと、Aを加えて和える。

ごま油、焼きのりの
風味で減塩になります

減塩 知っ得ポイント

「油」は美味しく減塩ワザのひとつです。

- 油は「美味しく減塩」の強い味方です！
サラダ油、オリーブオイル、ごま油、ラー油など、
- コクや香り、辛味などそれぞれの油の特徴を生かして使うと良いですね。
- 但し、油は高カロリーです。使い過ぎないように気を付けましょう。

