

キャベツと厚揚げの塩チャンプルー(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 248kcal、食塩相当量 1.1g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

桜えびやニンニク、ごま油の風味で、野菜のおいしさが引き立つ一品です。この一皿で、1食分の野菜摂取目標量が取れます。キャベツに含まれるビタミンは、胃や十二指腸の粘膜を保護する働きや免疫機能を向上させる働きがあります。気温の変化が大きいこの時期の体に優しい副菜です。

材料(2人分) 調理時間 15分

キャベツ 150g、ニンジン 50g、長ネギ 1/2本、厚揚げ 180g、ニンニク大1かけ、ゴマ油大さじ1、桜えび 5g、鶏がらだしの素小さじ1/2、塩小さじ1/4、こしょう適量、かつお節 4g

作り方

- ① キャベツはざく切り、ニンジンは薄い短冊切り、長ネギは斜め薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 厚揚げは縦半分に切った後、1cm幅に切る。
- ③ フライパンにニンニクとゴマ油を入れて火にかけ、香りがたってきたら長ネギと厚揚げを加えて強火で炒める。
- ④ ニンジン、キャベツを加えてさらに炒め、桜えび、鶏がらだしの素、塩こしょうを加えて全体を炒め合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて、かつお節をのせる。