

キャベツとちくわのマスタード和え(副菜)



材料(4人分) 調理時間 10分

キャベ4枚、人参1本、しめじ1パック、ちくわ3本、にんにくひと片、
ごま油大さじ1

【調味料】

粒マスタード大さじ2、酒大さじ1、塩ひとつまみ

1人当たりの栄養価

エネルギー 137kcal 食塩相当量 1.3g

野菜・きのこ類の量 140g

(1日の野菜摂取量 350g)

マスタードの辛味とちくわの塩味やうま味で、野菜をおいしくしっかり食べられる副菜です。

キャベツに含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃腸の粘膜を修復する働きがあります。キャベツにはビタミンCが含まれ、ビタミンCの抗酸化作用で肌のしわやシミを防ぎます。

作り方

- ① キャベツはひと口大にざく切りする。茎は薄切りする。人参は短冊切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。ちくわは8mm幅の輪切りにする。にんにくはみじん切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れ、強火で炒める。
- ③ ②が炒まったら、調味料を回し入れ軽く火を通す。