

キャベツとわかめの和風和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 60kcal、食塩相当量 0.9g、
野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

電子レンジで簡単に作れ、あと一品欲しい時におすす
めの副菜です。キャベツの甘みと、青じそのさっ
ぱりとした風味でおいしく食べられます。
キャベツに多く含まれているビタミンCは抗酸化作
用があり、動脈硬化を予防する効果が期待できます。
また、代謝・免疫機能を向上させる働きもあるので、
ストレスやウイルスなどから体を守ってくれます。

材料(2人分) 調理時間 10分

キャベツ 150g、青じそ 4枚、わかめ(乾燥) 2g、
【調味料A】砂糖・しょうゆ・酢・ごま油
各大さじ 1/2

作り方

- ① キャベツは一口大のざく切りにし、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ 600W で 1 分位加熱する。
- ② 青じそはせん切りにする。わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水気をしっかりとぎった①②と【調味料A】をボウルに入れて和える。