

レンジで簡単!

# キャベツのごま昆布和え

1人分あたり  
野菜量  
**80g**



## ● 1人分あたり

エネルギー	29 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.5 g
食物繊維総量	1.8 g
食塩相当量	0.6 g

## ● 材料 1人分 (正味量)

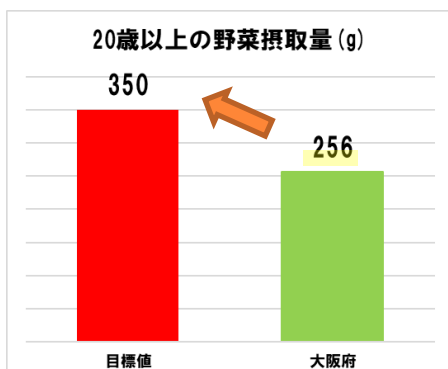
・キャベツ	2枚(80g)
・塩昆布	2g
・白いりごま	小さじ1/3
・こいくちしょうゆ	小さじ1/4



## ● 作り方 ★ お使いの電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

1. キャベツは、4cmのざく切りにする。
2. 1を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱する。
3. ボウルに水気を絞ったキャベツ、塩昆布、いりごま、しょうゆを入れて和える。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう!



大阪府では目標値まで  
**94g** 足りていません!

野菜は1日5皿が目安です。  
まずは1皿(70g)  
増やしてみませんか?



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ