

変わりおひたし

〈材料／4人分〉

キャベツ……………160g
もやし……………1/2袋(100g)
にんじん……………1/6本(30g)
青じそ……………4枚(2g)
しょうが……………4g
みょうが……………1/2個(4g)
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2(36g)



〈作り方〉

- ①キャベツ、にんじんは細切り、青じそ、しょうが、みょうがはせん切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて軽くゆで、水気を切っておく。
- ③ボウルに青じそ、しょうが、みょうが、めんつゆを入れて、②と混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。



〈メモ〉

- ・めんつゆを使って手軽にできます。
- ・多めに作って、作りおきもおすすめです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 24kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 炭水化物 4.2g 食塩相当量 0.9g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課