

春キャベツのおかか炒め

保険健康課

材料（4人分）

- ・ キャベツ 約3枚（320g）
- ・ にんじん 1/2本（120g）
- ・ しめじ （80g）
- ・ かつおぶし （6g）
- ・ しょうゆ （16g）
- ・ すりおろししょうが 小さじ1（4g）
- ・ 油 小さじ2（6g）

旬の食材：春キャベツ

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	54kcal
たんぱく質：	2.1g
脂質：	2.3g
塩分：	0.6g

作り方

- ① キャベツは1cm幅、にんじんは細切り、しめじは石づきをとりほぐす。
- ② 油をひいたフライパンでにんじんとしめじを炒め、最後にキャベツを加えて炒める。
- ③ 合わせた調味料を加え軽く炒める。
- ④ 最後にかつお節を混ぜ合わせたら完成

ワンポイント

春キャベツを使用した和風の炒め物です。キャベツは食感が残る程度に炒めシャキシャキとした食感を楽しみましょう。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～