



キャベツと桜エビのナムル

栄養士コメント

キャベツには胃腸の粘膜の新陳代謝をよくするビタミンU(キャベジン)、風邪予防・疲労回復など免疫力を強くするビタミンCが含まれています。桜エビ、昆布茶でうま味が引き立ちます。

作り方

- ：キャベツを茹でる。
- ：ボールにキャベツ、ごま油、昆布茶、ポン酢、桜エビを合わせ盛り付ける。



成分値 (1人分)

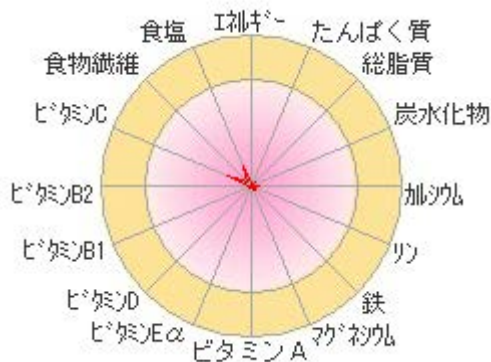
摂取値 単位

1. エネルギー	34 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	2.1 g
4. 炭水化物	2.9 g
5. カルシウム	42 mg
6. リン	26 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	50	g
ざく切りにする。		
2. 桜えび-----	1	g
3. 昆布茶-----	1/5	小サジ
4. 減塩だしポン酢-----	1/4	小サジ
5. ごま油-----	1/2	小サジ



(黄色い箱は範囲内です)