



キャベツの梅マヨ和え

栄養士コメント

キャベツには免疫力を高めるビタミンCが豊富です。
また、梅干しの酸味であるクエン酸には疲労回復作用などがあります。

作り方

キャベツを一口大に切り、茹でる。
梅干しをほぐしておく。
キャベツの水分を切って、梅干し、マヨネーズを混ぜる。
お皿に盛り付け、上からかつお節を飾る。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	2.5 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	17 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ	30	g
2. 梅干し(調味漬)	1/2	こ
3. マヨネーズハーフ	1	小サジ
4. かつお節	1	つまみ



(黄色い部分が範囲内です)