



# キャベツの梅和え

## 栄養士コメント

梅干しと焼きのりがアクセントとなった1品です。  
キャベツには抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれます。



## 作り方

キャベツは細切りにする。  
鍋にお湯を沸かしキャベツをサッと茹で水気を切っておく。  
梅干しの種を取り除きみじん切りにする。  
食べる直前にキャベツ、梅干し、調味料、手でちぎったのりを合わせる。

## 成分値 (1人分)

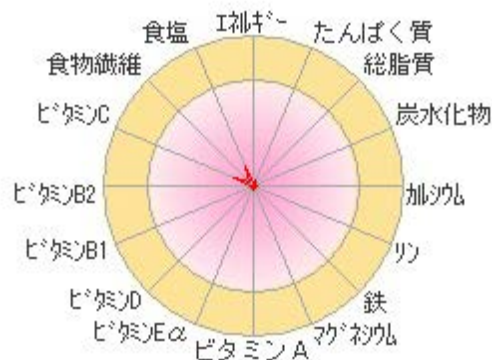
摂取値 単位

1. エネルギー	24 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	3.2 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	14 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	7 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンE	0.0 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	17 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ	40	g
2. 焼きのり	1	切
3. 梅干し(調味漬)	1/4	こ
<調味料>		
4. 減塩だしつゆ	1/2	小サジ
5. ごま油	1/4	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)