



春キャベツとホタルイカの塩昆布和え

栄養士コメント

春キャベツの柔らかな食感と甘味を楽しんで頂けます。塩昆布の旨味とホタルイカの胴(ワタ)を生かし、調味料はほとんど使用していません。少量ごま油を加えることで口の中に入れた瞬間に香りがし、食欲をそそります。

作り方

- ①春キャベツは長さ7cm幅1cm程度の食べやすい大きさに切り、サッと湯がいておく。
- ②ホタルイカは目の部分を取っておく。
- ③ボールに①の茹でたキャベツ、②のホタルイカ、塩昆布、白ごまを入れよく混ぜ合わせる。最後、香りが少しく程度にごま油を垂らす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	42 kcal
2. たんぱく質	4.8 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	3.6 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	65 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	383 μg
10. ビタミンEα	1.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	21 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	50	g
春キャベツを使用		
2. ほたるいか(ゆで)-----	20	g
3. 塩昆布-----	2	g
4. 白ごま-----	1/2	小炒
5. ごま油-----		少々

