



春野菜の中華風和え物

栄養士コメント

今回は春野菜を使いましたが、別の野菜でも美味しく、野菜がたくさん食べられる味付けです。春キャベツは葉が柔らかいですが、食べにくい場合はサッと茹でてでも良いです。

作り方

- ①：キャベツは千切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらした後、水気を切っておく。スナップえんどうはスジをとり、茹でておく。
- ②：ボールに①の野菜と酢、鶏ガラスープの素、ごま油を加え手よく混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	57 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	2.1 g
4. 炭水化物	8.8 g
5. カルシウム	37 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	12 μg
10. ビタミンE α	0.2 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	0.05 mg
14. ビタミンC	36 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. スナップえんどう	30	g
2. キャベツ	50	g
3. 玉葱	30	g
4. 酢・穀物酢	1	小サジ
5. 丸鶏がらスープ(塩分控えめ)	1/2	小サジ
6. ごま油	1/2	小サジ

