



# キャベツのわさびマヨ和え

## 栄養士コメント

茹で野菜にすることでカサが減り、生野菜より食べやすいです。よく噛んで食べることで満腹を感じやすくなり、食べ過ぎ防止にもつながります。アクセントにわさびを入れ、程良く辛味を感じるように仕上げました。

## 作り方

：キャベツはひと口大のザク切り、人参は千切り、しめじは石づきを取り分けておく。切った野菜を熱湯でサッとゆで水気をきる。

：ボールにマヨネーズ、わさびを入れ先に混ぜ合わせておく。

：水気を切った の野菜を のマヨネーズが入ったボールに入れてよく混ぜ合わせる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	55 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	3.5 g
4. 炭水化物	6.1 g
5. カルシウム	27 mg
6. リン	49 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	111 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	50	g
2. 人参-----	15	g
3. しめじ(ぶなしめじ)-----	30	g
4. マヨネーズ(全卵型)-----	1	小サジ
5. 練りわさび-----	1/4	小S



(黄色い枠内です)