



# 春キャベツとシラスのペロンチーノ風炒め

## 栄養士コメント

春キャベツの素材の味が感じられます。軟らかく、甘くて美味しいです。味はシラスの塩味のみですが、ニンニクの香りや唐辛子の辛みが合わさり、味の物足りなさはなく美味しく食べていただけます。シラスはまるごと食べるのでカルシウムが豊富に含まれています。



## 作り方

：キャベツはざく切り、ブロッコリーは小さめの子房に分けておく。

：フライパンにオリーブ油と輪切り唐辛子をいれて加熱し、ニンニクの香りがしてきたら、のキャベツとブロッコリーを入れる。

：野菜に火が通ったら、シラスを加え、お好みで黒コショウを振る。

## 成分値 (1人分)

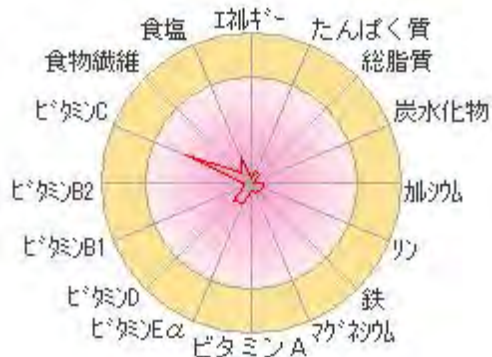
摂取値 単位

1. エネルギー	68 kcal
2. たんぱく質	4.6 g
3. 総脂質	4.4 g
4. 炭水化物	4.2 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	92 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	44 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	1.2 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	58 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	1 枚
2. ブロッコリー-----	30 g
3. しらす干し-----	10 g
4. にんにく・みじん切り-----	適宜
5. 赤唐辛子-----	適宜
輪切りを使用	
6. オリーブ油-----	1 小サジ
7. 黒こしょう-----	適宜
粗挽きを使用	



( 範囲内です)