



春キャベツとアスパラの塩昆布和え

栄養士コメント

塩昆布の旨味が効いた和え物です。おろし生姜を入れてさっぱりした和え物です。キャベツとアスパラの甘味が感じられます。他の野菜にアレンジ可能です。とっても簡単に1品できます。



作り方

：キャベツはざく切りにする。アスパラは根元の固い部分を切り、5cm位に切る。

：耐熱容器にキャベツとアスパラを入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで3分加熱。

。様子を見て好みの固さになるように追加で加熱してください。

： に塩昆布、だし醤油、おろし生姜を加えてよく混ぜる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	0.0 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	1 枚
2. グリーンアスパラガス-----	1 本
3. フジッコ塩昆布 (減塩) -----	2 g
4. だししょうゆ-----	1/2 小缶
5. しょうが (おろし) -----	適宜



(黄色 範囲内です)