

簡単！野菜レシピ 3



変わりおひたし

<材料> <4人分>

キャベツ	中2枚
人参	1/6本
もやし	1/2袋
青じそ	4枚
そうめんつゆ(ストレート)	大さじ5
生姜・みょうが	少々



<作り方>

- ① キャベツ・人参・青じそ・生姜・みょうがは千切りにしておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参・キャベツ・もやしを入れてさっとゆでて水気を切っておく。
- ③ ボールに②と青じそ・生姜・みょうがを合わせてそうめんつゆで味をつけ、冷蔵庫で冷やす。

<メモ>

・冷蔵庫の野菜と麺つゆを使って手軽にできます。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	25 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.1 g
食塩相当量	0.6 g



「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

もう一皿80g



千葉市美浜保健福祉センター健康課