

レンチンきゃべぽん

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 64kcal,たんぱく質1.4g,
脂質3.8g,食塩相当量0.3g

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ①にんじんは長さ3cmの千切りにする。
キャベツは1口大に切る。
- ②耐熱容器ににんじん、キャベツを順に広げてのせ、
水(分量外:大さじ1)を入れる。
- ③ふんわりとラップし、600Wのレンジで野菜がしんなりするまで
約3分加熱する。
- ④しっかりと水気を切って粗熱をとる。
- ⑤ボウルに☆を入れて混ぜる。④を和え、10分ほど、
味がなじむまでおく。

【材料（2人分）】

●キャベツ	1/8個(150g)
●にんじん	50g
○しょうが(すりおろし)	2.6g
○ポン酢	大さじ1/2(8g)
○かつお節	少々
○ごま油	大さじ1/2(7.6g)

☆

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



しょうが、ごま油、かつお節
を使うことでおいしく減塩
が可能！

この他にもワサビや唐辛子、ゆずなどの薬味を使うことで
香りや風味を加わり、食塩を少なく美味しく調味できます！



畿央大学 C班作成