



キャベツのなめたけ^あ和え



所要時間：10分

時短

簡単

安価

材 料：大人2人分

キャベツ・・・大2枚（約160g） なめたけ・・・20g

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. キャベツは3cm角のざく切りにする。
耐熱ボウルにキャベツを入れ、水（分量外）を大さじ1杯入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ500Wで6分加熱する。
（600Wの場合は3～4分）
冷めるまでそのまま置いておく。
2. ボウルにしぼったキャベツとなめたけを加え、全体を和える。



<1人分栄養価>

エネルギー： 27kcal
たんぱく質： 1.4g
脂 質： 0.2g
食塩相当量： 0.4g



作成) 福知山市 毎ベジ推進 チーム栄養士

