

平成28年4月5日

1人分の栄養

エネルギー 44kcal

たんぱく質 1.2g

脂質 1.6g

塩分 0.6g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ54

## ●春キャベツのナムル●



### 作り方

- ① キャベツ、きゅうりはせん切りして塩もみし、水気をしぼります。人参もせん切りしてさっとゆでます。
- ② 調味料を合わせて、せん切りにした大葉と生姜を加え、①の野菜を加えて和える。
- ③ ごま油をまわし入れて出来上がり。

冷蔵庫でよく冷やすと、酸味が落ちついて美味しくなります

### 材料

(2人分)

春キャベツ	100g
きゅうり	40g
人参	15g
大葉	1g
生姜	2g
酢	12g
濃口しょうゆ	6g
砂糖	4g
塩	0.3g
ごま油	3g

## ワンポイントアドバイス

★春キャベツは水分が多く、葉が柔らかいのが特徴です。

キャベツには、抗酸化作用のあるビタミンCや胃腸の調子を整えるビタミンU（キャベジン）が豊富に含まれています。

冬キャベツよりも春キャベツは柔らかく、生で食べやすいので熱に弱いビタミン類を無駄なく摂取できます。

旬のこの時期に積極的に食べましょう！！



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>