保健委員が健康に役立つレシピを紹介
みつけ食育れしぴ

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしぴは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→

キャベツののり酢和え

調理：見附東地区保健委員

POINT!

・のりを大きめにちぎり、食べる直前にさっくりと和えました。ちぎり方や和える加減でも印象が変わります。
・春キャベツが美味しい季節になりました。サッとゆでると食感も楽しめます。塩を入れなくても OK!
・すりごまやかつおぶしで風味を足すのもおすすめ！

■材料（4 人分）

・キャベツ…160g
・焼きのり（全形）…1 枚
・減塩かまぼこ…60g
・しょうゆ…小さじ 1 強
・酢…小さじ 1

■作り方（約 15 分）

❶キャベツは太めの千切りにして、熱湯でサッとゆでる。
❷かまぼこは細く切る。焼きのりは、適当な大きさにちぎる。
❸ボウルに、キャベツ・かまぼこ・しょうゆ・酢を入れて和える。
盛り付け直前にのりを入れて、さっくりとひと混ぜしたら完成。

【1 食分の栄養価】
エネルギー 28kcal
食塩相当量 0.6g