


春キャベツとしらすの酢の物

	材料(2人分)			
	春キャベツ	70g		
しらす干し	大さじ 2			
人参	20g			
油揚げ	10g			
合わせ酢				
砂糖	小さじ 2/3			
酢	小さじ 1			
薄口しょうゆ	小さじ 2/3			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	47 kcal	4.3g	2.0g	0.5g



作り方

1. しらす干しはたっぷりの水に 30 分浸して塩出しし、水気をきる。
2. キャベツは 7 mm幅の短冊切り、人参は 3 mm幅のせん切りにして固めに茹でる。
3. 油揚げは湯通しして水気をしぼり、3 mm幅の短冊切りにする。
4. 1、2、3 を合わせ酢で和える。



コメント

- ・ 春キャベツにはビタミン U(別名キャベジン)とビタミン C が豊富に含まれます。ビタミン U は胃酸の分泌を抑制し、胃粘膜を修復する作用があります。