

春レシピ:キャベツの塩昆布和え

材料(4人分)

キャベツ..... 1/4個

塩昆布..... 15g

ごま油..... 小さじ2

作り方

- ①キャベツの芯を取り、大きめのざく切りにする。
- ②耐熱容器に入れ塩昆布と混ぜ、ふんわりとラップをして4分レンジにかける。
- ③しんなりしたらごま油を回しかける。



キャベツで免疫力アップ!

キャベツに含まれる栄養素の中で最も多いのがビタミンCです。ビタミンCは風邪の予防、疲労回復効果、美肌効果などが期待できます!

ビタミンCは芯に多いため、芯まで食べることで栄養素を多くとることができます!

栄養成分表(1人当たりの含有量)

| | | |
|-----------------------------|-------|------|
| エネルギー量 38 kcal | 脂質 | 2.0g |
| | たんぱく質 | 1.2g |
| | 食物繊維 | 1.6g |
| | 塩分相当量 | 0.7g |

