



キャベツのじゃこ和え



— 材料(2人分) —

キャベツ	100g(2~3枚)
塩	少々
にんじん	2cm
こめ油	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 1/3
しらす干し	大さじ 1.5
しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 1/3



— 作り方 —

- ①キャベツ(短冊切り)と人参(千切り)は、6分蒸して冷まし、塩をまぶす。10分たったら水分を絞る。(切ったキャベツと人参に塩をまぶして容器に入れ、ラップをし電子レンジ 600W1分半でもOK)
- ②フライパンに油をしいて、しらす干しを入れて和え、点火して弱めの火で炒める。
- ③しらす干しの良い香りがしてきたら、しょうゆと酢を加えて炒める。(焦げないように注意)
- ④③を冷まして、①に加えて和える。

特別支援学校のみなにに大人気！
キャベツの甘みを口いっぱい感じられる逸品です。比較的、カルシウムが多く摂れますよ。



1人分 エネルギー:29kcal
タンパク質:1.5g カルシウム:29mg