

副菜

キャベツと鶏ささ身のマスタード和え

～野菜たっぷり
&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

キャベツはアクが少なく、サラダや浅漬け、スープの具材や煮込み料理など生食でも加熱してもおいしく食べられます。ポン酢しょうゆで和えてもよいです。

<材 料> 2人分

キャベツ……………150g 鶏ささ身……………1本
人参 20g 酒 ……小さじ2
A { 粒マスタード…小さじ1
 レモン汁 ……小さじ2
 しょうゆ ……小さじ2
 オリーブ油……大さじ1

<作り方>

- ① 鶏ささ身は皿にのせフォークで数か所穴をあけて全体に酒を振る。ふんわりラップをして600W のレンジで約1分半から2分加熱して冷めてから手でさく。
- ② キャベツはざく切り、人参は千切りにし、さっと茹で水気を切る。
- ③ ①と②をAで和える。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 85g

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食塩相当量
121kcal	7.8g	6.8g	42mg	1.0g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸! 横手市健康推進課 栄養支援係