



旬の野菜を食べよう！

レンジで簡単！

★春キャベツの簡単和え物★



【材料（2～3人分）】

春キャベツ（1/2玉）	200g
竹輪	2本
シーチキン	1缶
塩昆布（2つまみ）	6g
炒りごま	適量

春キャベツは柔らかく
甘みがあり、ビタミンCが豊富にふくまれています。

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ600wで3分加熱する。（レンジ後軽く水を切る）
- ② 竹輪は斜めに細切りにし、シーチキンは軽く油をきっておく。
- ③ ①へ竹輪、シーチキン、塩昆布を入れ混ぜ合わせる。
お皿に盛り付け、炒りごまをかけて完成！



① レンジで加熱



③ 材料を混ぜ合わせる

1人分栄養量

103Kcal たんぱく質 7.2g 炭水化物 6.5g 塩分 0.9g