

今月のおすすめ献立

(2月分)

献立名

キャベツとわかめのナムル



材料名
(4人分)

| | | | | | |
|--------|-------|------|------|-------|----|
| キャベツ | | 100g | しょうゆ | | 5g |
| カットわかめ | | 1g | さとう | | 2g |
| しらす干し | | 4g | ごま油 | | 少々 |
| いりごま | | 2.5g | | | |

作り方
(レシピ)

- ① キャベツは細く切る。カットわかめは水で戻しておく。
- ② しょうゆ、さとう、ごま油は混ぜておく。
- ③ 切ったキャベツを耐熱容器に入れてラップをして、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ キャベツが冷めたら、水を切って、わかめ、しらす干し、いりごま、②で合わせた調味料で和える。

献立の特長

冬に甘みが増し、今が旬のキャベツは、ビタミンCが多く含まれ、免疫力を高め、風邪の予防効果があります。さらに、わかめやしらす干しを加えることで、カルシウムや食物せんいも摂れます。
火を使わずに電子レンジで調理でき、和えるだけの簡単な料理です。副菜にもう一品欲しい時に、ぜひ取り入れてみてください。