



レンジで簡単 さっぱいお吸い物

“材料(1人分)”

キャベツ:20g にんじん:15g かつお節(花削り):3g
水:200ml しょうゆ:3g いいごま:ひとつまみ

アレルギー物質:小麦・大豆・ごま

“作り方(1人分)”

- ① にんじんは皮をむき、薄く切る。キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 大きめの耐熱ボウルにキャベツ、にんじん、かつお節と水を入れ、ふんわりラップをする。
- ③ 600Wの電子レンジで、2分程加熱する。(にんじんが固い場合は30秒ずつ加熱する)
- ④ しょうゆを入れて少しかき混ぜ、いいごまを入れて完成。

“1人分の栄養価” エネルギー:21kcal たんぱく質:2.3g
脂質:0.1g 炭水化物:2.3g
食塩相当量:0.5g

“PRポイント”

春キャベツを使うことで甘みがあり、食べ応えがあります。また、人参を入れることで彩がよくなります。鰹節を使うことでうま味が広がり、食塩を抑えることができます。また、電子レンジで作ることができるため、忙しい朝にもおすすめの一品です。

