

野菜バリバリ!

# キャベツ巾着



## 作り方

- ①キャベツは千切りにし、マヨネーズ、塩こしょうで味を調える。
- ②油揚げは油抜きし、半分に切る。袋状に開き、①を詰め、ようじで止める。
- ③フライパンを熱し、焼き色がつくまで両面焼く。
- ④ようじを外し、食べやすい大きさに切る。

材料 (2人分)	めやす	分量
油揚げ		2枚
キャベツ		150g
マヨネーズ		大さじ1
塩		適量
こしょう		適量

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	148kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	11.3g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	1.1g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2

朝1皿

朝でも  
食べよう



野菜サラダ

昼2皿



けんちん汁



おひたし

夕2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・  
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・  
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所  
管理栄養士で構成 (令和2年10月作成)