

野菜パァパァ!!

泉州きゃべつと春菊のナムル



作り方

- ①きゃべつは4cm角くらいに切り、春菊は3cm長さに切る。
- ②熱湯できゃべつをゆで、ザルにあげて冷ます。同じ熱湯で春菊をゆでて冷水にとって冷ます。
- ③ボウルにみじん切り（またはすりおろし）したにんにく、ごま油、塩、とうがらしを加えて混ぜ合わせ、水気を切った（絞る）きゃべつと春菊を加えてあえ、器に盛る。

| 材料(2人分) | めやす | 分量 |
|---------|--------|------|
| きゃべつ | 2枚 | 80g |
| 春菊 | | 60g |
| にんにく | 1/2かけ | 5g |
| ごま油 | 小さじ1 | 4g |
| 塩 | 小さじ1/6 | 0.8g |
| とうがらし | 適宜 | |

栄養成分 (1人分)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 31kcal |
| たんぱく質 | 1.0g |
| 脂質 | 2.1g |
| 炭水化物 | 2.8g |
| 食塩相当量 | 0.4g |
| 野菜使用量 | 73g |

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}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