

野菜バリバリ！

# 泉州キャベツと人参のごまからし和え



## 作り方

- ①キャベツは細切り、人参は千切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れラップし、電子レンジで2分程度加熱し、ざるにあげて冷ましておく。
- ③すり鉢でごまをすり、そこに砂糖・しょうゆ・練りからしを加えてよく混ぜ、食べる直前に②の野菜と和える。

材料 (2人分)	めやす	分量
キャベツ	2枚	100g
人参	1/4本	40g
白ごま	大さじ1	9g
砂糖	小さじ1	3g
しょうゆ	小さじ1	6g
練りからし	小さじ1/2	2.5g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.7g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.5g
野菜使用量	70g

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朝

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼2昼

けんちん汁 おひたし

夕2夕

きんぴら 野菜の焼き合わせ

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