

献立名「 ざくざくキャベツ 」

献立の特徴； 茹でることにより、たくさんの野菜を摂取できる。

調理のポイント； 野菜を茹ですぎないようにする。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
キャベツ	300	キャベツは芯をとり3cm角のざく切りにする。  人参は1cm幅の薄い短冊切りにする。 玉ねぎは、薄切りにする。  キャベツ、人参、玉ねぎを一緒にさつと茹でる。  ちりめんじゃこは熱湯をくぐらせる。  なべに油を熱し、ちりめんじゃこ、しょうゆを入れて炒め、 の野菜の上から熱いうちにジュツトまわしかけて、全体を手早く混ぜ合わせ器に盛る。
人参	50	
玉ねぎ	50	
ちりめんじゃこ	40	
油	大さじ2	
濃口しょうゆ	大さじ1と1/3	

【1人あたり】 野菜の重量 95g

【1人当り栄養価】エネルギー；73kcal、脂質；3.2g 食物繊維；1.7g  
塩分；1.9g

バリエーション

