



# おうちで作ろう！元気食堂メニュー

この時期安くて手に入りやすい、春キャベツやにんじんを切つてビニール袋の中で和えるだけなので、簡単に作れます。市販品に比べて塩分控えめです。

## 春キャベツの浅漬け

### ● 季節のおたより (春) ●

4月から新生活で、料理を始めた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。栄養バランスを整えるためには主食・主菜・副菜を組み合わせることが大切です。この1品で、1日に必要な野菜の5分の1がとれますので、不足しがちな副菜を手軽に補うことができます。



### 【材 料】 2人分

キャベツ	大きめの葉2枚
にんじん	4分の1本
塩昆布	ひとつまみ
唐辛子	お好みで

### 【作り方】

- ① キャベツは一口大に切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①と塩昆布と唐辛子をビニール袋に入れ、もんでから30分程度冷蔵庫で寝かす。
- ③ 味がしみ込んだら盛り付けする。

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー29kcal たんぱく質1.1g 脂質0.1g  
炭水化物 3.8g 食塩相当量0.9g

やさいから食べよう！  
1日350gを目標に

