



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

春野菜のピリ辛和え

● 季節のおたより（春）●

春は新しい生活をスタートする方も多い時期です。旬の野菜のさわやかな味や歯ざわりを楽しみ、体調を整えて元気に過ごしましょう。豆板醤の辛さを活かした味付けで、減塩でもお箸が進む一品です。

【材 料】 2人分

春キャベツ	2枚	A
新玉ねぎ	1/4個	
春雨	5g	
ブロッコリースプラウト	お好みで	
糸唐辛子		

豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
おろししょうが	少々
いりごま	少々



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー74kcal たんぱく質1.1g 脂質3.2g
炭水化物 10.9g 食塩相当量0.7g

【作り方】

- ①春雨をお湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②玉ねぎはスライスし、水にさらす。
- ③キャベツは1口大にちぎる。
- ④ブロッコリースプラウトは半分に切る。(お好みで)
- ⑤Aを混ぜ、①～④を和えて器に盛る。
- ⑥最後に糸とうがらしを上のにせる。(お好みで)

やさいから食べよう！
1日350gを目標に

