

キャベツとぶなしめじのおひたし

クリエイト
栄養士考案!



材料(1人分)

ぶなしめじ	1/2袋
キャベツ	100g
☆かつお節	1g
☆みりん	小さじ1と1/2
☆食塩	2つまみ
☆水	大さじ2

栄養成分(1人分)

エネルギー: 53kcal
たんぱく質: 3.4g
脂質: 0.5g

炭水化物: 12.1g
食物繊維: 3.3g
食塩相当量: 2.0g

作り方

- ①キャベツは5cm角くらいにちぎり、ぶなしめじは石づきを切り落として小さい房に分ける。
- ②密封容器に☆を混ぜ合わせておく。
- ③鍋に水(分量外)を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして①を入れて2分茹で、ざるに上げて水気をきる。
- ④③が熱いうちに②に浸し、粗熱が取れるまで置いて味をなじませ、器に盛って完成!

POINT

お手軽に作れて1人前
たったの53kcal!
冷めたら密封容器の蓋
をして冷蔵庫に!
常備菜としても大活躍の
1品です♪

