



クリエイト  
栄養士考案!

# 簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



## 食卓に彩りを♪ キャベツのおかか和え



《材料》(1人分)	
キャベツ	40g
ブロッコリー	30g
かつお節	2g
マヨネーズ	小さじ2

栄養成分 (1人分)
エネルギー：95kcal
たんぱく質：3.3g
脂質：7.9g
炭水化物：3.8g
食物繊維：1.7g
食塩相当量：0.2g
葉酸：76μg

### 《作り方》

- ①キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分けて、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで温める。  
(目安:キャベツ 600W30秒、ブロッコリー 600W40秒)
- ②かつお節とマヨネーズを混ぜる。
- ③①に②を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしたら完成!



**ブロッコリーを茹でずに電子レンジで温めるだけ！  
ビタミンも無駄なく摂りやすい☆**