

きゃべつのわさび和え

桜えびを加えることで色鮮やかで、うま味たっぷりの副菜になります。緑の葉野菜を使うと不足しがちなカルシウムや鉄がアップします。



＜材料＞4人分

きゃべつ	280g	A	しょうゆ	大さじ1
乾燥長ひじき	8g		わさび	小さじ1
桜えび	8g		(わさびはお好みで)	

エネルギー	30kcal	たんぱく質	2.4g	脂質	0.4g
カルシウム	92mg	鉄	0.7mg	食塩相当量	0.9g

＜作り方＞

- ①ひじきはたっぷりの水で20～30分つけて戻して食べやすい大きさに切っておく。
- ②きゃべつは5～7ミリの幅に切る。
- ③鍋に湯を沸かしきゃべつとひじきをサッと茹でて水気を切っておく。
- ④Aの調味料をボールに入れ混ぜ合わせ、③と桜えびを和え盛り付ける。

平成29年度の食習慣調査のまとめから野菜摂取不足に伴うカルシウム、鉄、食物繊維の不足が若い世代で顕著に表れました。野菜にもこれらの栄養素は豊富に含まれています。毎食野菜を食べる習慣を身に付けていきましょう。

