

磯マヨあえ

(材料 4人分)

キャベツ	140g
ほうれん草	120g
にんじん	20g
A	
マヨネーズ	大さじ3
濃口しょうゆ	小さじ1/2
もみのり	6g



(作り方)

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② ほうれん草はゆでて、2~3cm長さに切る。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ ボウルに①、②、③を入れ、Aであえる。

1人分栄養価

エネルギー	83kcal	たんぱく質	2.0g
脂質	7.0g	カルシウム	35mg
食物繊維	2.0g	塩分	0.4g

※マヨネーズとのかきの相性がとてもよく、子どもさんにも食べやすい料理です。



キャベツについて紹介します♪

春先に出荷される春キャベツは葉がやわらかく、水分が多いので、サラダや浅漬けに。冬に出回る冬キャベツは、葉が肉厚で味が濃く、煮くずれしにくいので、ロールキャベツやポトフに。

キャベツには、美肌をつくるビタミンC、胃粘膜を保護する成分キャベジンが含まれているよ。

春キャベツは巻きがゆるいもの、冬キャベツはしっかり巻いたものが良品です。



暮らし、ほんもの。



津山市食育推進キャラクター

「しよたん」

津山市健康増進課