

○キャベツの韓国風サラダ（2人分）

キャベツ	150g
酢	小さじ1
顆粒中華だし	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/6
ごま油	小さじ1/2
焼きのり	全形1/2枚

A

（作り方）

- ① キャベツを一口大にちぎり、ポリ袋に入れる。
- ② ①にAを入れて袋の口を結び、袋の上からもんでなじませる。
- ③ ②にちぎったのりを入れて混ぜる。



〈1人分栄養価〉

エネルギー 28kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 1.2g
炭水化物 4.2g
食塩相当量 0.4g
カルシウム 31 mg
食物繊維 1.4g

日本食品標準成分表（八訂）

健康づくりは食事から！

そろえて
食べよう！

主食・主菜・副菜

体の調子を整える

副菜

- ・野菜
- ・海藻
- ・きのこ
- ・いも

体を作るもとになる

主菜

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品

エネルギーの源になる

主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・めん類



副菜

汁物は具たくさんにしましょう

1回の食事に**主食・主菜・副菜**がそろえると栄養バランスが整います。