



## 簡単レシピ

# キャベツとカニカマの中華サラダ



写真は1人分

### \*材料(2人分)

キャベツ・・・・・・・・・・100g

かに風味かまぼこ・・・・25g(約3本)

ホールコーン(水煮)・・15g

A	オイスターソース・・小さじ1
	穀物酢・・・・・・・・・・小さじ1
	サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
	塩・・・・・・・・・・0.3g



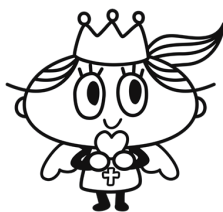
### 【作り方】

1. キャベツは3cm角に切り、かに風味かまぼこは、ほぐす。ホールコーンは水気を切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、キャベツを茹でる。キャベツがしんなりしたら、ざるにあげて水気を切る。
3. 食材を入れ、Aを加え混ぜ合わせる。
4. 器に盛り付けて完成。

### 栄養価(1人分)

エネルギー：46 kcal  
 たんぱく質：2.2g  
 脂質：1.6g  
 炭水化物：4.9g  
 食物繊維：1.1g  
 食塩相当量：0.7g  
 βカロテン：14 μg  
 ビタミンC：20 mg

日本食品  
標準成分表  
八訂



和歌山信愛短期大学



## 簡単レシピ

# 白菜のごま和え



写真は1人分

### \*材料(2人分)

かまぼこ・・・・・・・・・・20g

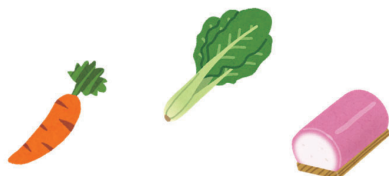
白菜・・・・・・・・・・120g

小松菜・・・・・・・・・・80g

にんじん・・・・・・・・・・20g



A	しょうゆ・・・・小さじ1
	砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
	すりごま(白)・・小さじ1



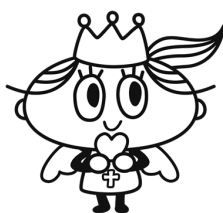
### 【作り方】

1. 白菜、小松菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。かまぼこは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら材料を入れ茹でる。
3. ざるにあげ、粗熱が取れたら手で絞り水気を切る。
4. 調味料Aを全て混ぜ合わせる。
5. ボールに食材を全て入れ、Aを加えて和える。
6. 器に盛り付けて完成。

### 栄養価(1人分)

エネルギー：48 kcal  
 たんぱく質：3.0g  
 脂質：1.3g  
 炭水化物：7.3g  
 食物繊維：2.1g  
 食塩相当量：0.7g  
 βカロテン：1925 μg  
 ビタミンC：27 mg

日本食品  
標準成分表  
八訂



和歌山信愛短期大学