



キャベツともやし 酢の物



<材料4人分>

キャベツ・・・・・・・・1/4個 (200 g)

もやし・・・・・・・・60 g

乾燥わかめ・・・・・・・・大さじ 2

| | | |
|-----|---|------------------|
| (A) | { | 酢・・・・・・・・大さじ 2 |
| | | 砂糖・・・・・・・・大さじ 1 |
| | | 白だし・・・・・・・・大さじ 1 |
| | | すりごま・・・・・・・・適量 |



<1人分>
エネルギー/ 34 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

【作り方】

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ③ もやしをさっと茹でる。
- ④ しっかりと水気を切ったキャベツ、わかめ、もやしを (A) と和えて、すりごまをまぶす。



しばらく冷蔵庫に入れて、味をなじませると
美味しいです♪





キャベツたっぷり カレー風味ポトフ



<材料2人分>

- キャベツ・・・1/4 個 (200 g)
- じゃがいも・・・小 2個 (120 g)
- 人参・・・・・・1/2本 (80 g)
- 玉ねぎ・・・・・・1/4個 (50 g)
- しめじ・・・・・・1/4袋 (25 g)
- ベーコン・・・・・・2枚 (30 g)
- コンソメ (固形)・・・1個
- 水・・・・・・2カップ
- カレー粉・・・・大さじ 1/2
- 乾燥パセリ (飾り)・・・適量



<1人分>
エネルギー/167 kcal 食塩相当量/1.4 g

【作り方】

- ① 人参とじゃがいもは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし型に切る。
- ② キャベツは5センチ角、ベーコンは1.5 cm程度に切る。
- ③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ④ ①～③・コンソメ・水を鍋に入れ蓋をし、沸騰するまで煮込む。
- ⑤ カレー粉を加え、15分程度中火で煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、乾燥パセリをふりかける。

