



春野菜の和え物



ほかの野菜でもアレンジできる



●栄養価 (1人分)
エネルギー 78kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 6.2g
食塩相当量 1.0g

●材料 (1人分)

キャベツ	2枚 (100g)	塩	小さじ1/5 (1g)
アスパラガス	1本 (20g)	こしょう	少々
		ごま油	大さじ1/2 (6g)

●作り方

- ① キャベツはざく切りにする。アスパラガスは下1/3の皮をピーラーでむき、3cmくらいに切る。
- ② 耐熱皿にアスパラガスを入れ、ラップをかける。電子レンジで加熱する(500Wで1分)。キャベツを加えて、さらに1分加熱する。
- ③ 塩、こしょう、ごま油で和える。

●アドバイス

- ・多めにつくるなら、鍋でゆでた方が早いかもしれません。

かんたん
ステップ



STEP 1

キャベツをざく切りにする。



STEP 2

レンジで温めた野菜に、調味料を入れる。



STEP 3

塩、こしょう、ごま油で和える。