

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《キャベツの生姜醤油あえ》



しょうがは殺菌作用や体を温める働きがあります。  
冷え性の方にもおすすめの食材です。  
食塩相当量は0.2 gですが、少ない塩分でも  
おいしく食べられる1品です。

### ◆材料◆（4人分）

キャベツ	1 / 6玉
にんじん	小1 / 2本
きゅうり	1 / 2本
しょうが	1かけ（大きさ約3 cm）
しょうゆ	小さじ1
かつおぶし	適量

### ◆作り方

- ①キャベツは芯を取り除き2 cm幅の短冊切りにする。  
にんじん、きゅうりは3~4 cmの長さの細切りにする。  
しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ②にんじん、キャベツを茹でる。
- ③火が通ったらお湯を捨て、きゅうり、しょうが、  
しょうゆ、かつおぶしと和える。  
（しょうがはお好みで量を調節してください。）

### ◆1人分栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
21 kcal	0.2 g	67 g