



【キャベツの酢の物】

甘くて柔らかい春キャベツをさっぱりと酢の物でいかがですか？

1人分の栄養量

エネルギー：42kcal
 たんぱく質：3.4g
 脂質：0.2g
 塩分：0.4g



材料 4人分

キャベツ(千切り)・・・160g
 胡瓜(千切り)・・・100g
 カニ缶・・・・・・・・・・60g

A [砂糖・・・・・・・・大さじ1と2/3
 酢・・・・・・・・大さじ2
 薄口醤油・・・・小さじ1/2



作り方



約10分

- ① キャベツは千切りにし、熱湯でさっと茹でる。
きゅうりは千切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ②に茹でたキャベツときゅうり、カニ缶を入れ混ぜて出来上がり！！

塩分制限

レシピ通りでOK

糖尿食

レシピ通りでOK
 砂糖の代わりに低カロリー甘味料
 を使ってもOK

たんぱく質制限

カニ缶はなしにしましょう

- ・カニ缶の代わりにカニカマでもいいですね。
- ・ワカメ・シソ・トマト・モヤシ・大根などをキャベツと組み合わせても美味しいですよ。
- ・エビ・イカ・タコなど海鮮を入れても美味しいですよ。
- ・春キャベツは柔らかいので茹で時間を短くして歯ごたえを楽しみましょう。

