

キャベツサラダ



ひとくちメモ

キャベツを栄養面からみると、ビタミンUを含んでいるのが特徴です。
 ビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃や十二指腸の健康を保つのに優れた効果があります。
 胃腸薬に含まれる成分としても有名です。



作り方

材料と分量 (4人分)

キャベツ	50g
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々



1 砂糖・酢・塩を器に入れ、レンジで10秒ほど加熱し砂糖を溶かし、甘酢を作る。



2 キャベツをせん切りにする。

一人分の 栄養価

エネルギー 21kcal
 たんぱく質 0.7g



3 キャベツをさっとゆで、流水で冷ます。

この料理を作ったら
 写真をとって送ってね!

(ここをタップ)



4 キャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうを入れてあえる。



黒パン 牛乳
 米粉シチュー
 キャベツサラダ なし

2020年9月の給食献立より

