

# はまっ子キャベツナ



## ひとくちメモ



2023年度のはま菜ちゃん料理コンクール受賞作品です。  
キャベツ・こまつなはゆでる代わりに電子レンジで加熱したり、人参と一緒に炒めてもOKです。  
横浜の地場野菜であるキャベツ・こまつなを使った栄養満点の献立です。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

|        |            |
|--------|------------|
| ツナ油漬け缶 | 1/2缶 (35g) |
| キャベツ   | 2枚 (120g)  |
| にんじん   | 30g        |
| こまつな   | 20g        |
| ごま油    | 小さじ1/2     |
| しょうゆ   | 小さじ1       |
| 砂糖     | 小さじ1/3     |
| みりん    | 小さじ1/2     |
| 酒      | 小さじ1/2     |
| 塩      | 少々         |



1 キャベツを短冊切り・こまつなを2cmに切り、ゆでる。



2 にんじんをせん切りにし、ごま油でいためる。



3 火が通ったら、まぐろの油漬けを入れ、調味料を入れる。



4 キャベツ・こまつなを入れて、和える。

### 栄養価

一人分の  
エネルギー 42kcal  
たんぱく質 2.4g



麦ごはん 牛乳  
鶏ごぼうごはんの具  
はまっ子キャベツナ みそ汁

2025年11月の給食献立より

