

三田産農産物を美味しく食べよう

三田市健康増進課

三田市いずみ会

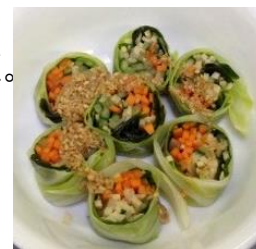
☆きゃべつ巻き

材料	1人分	4人分	〈下準備〉
きゃべつ	50g	200g	⇒ 芯を削ぎ落とし、茹でて塩をふる
塩	0.2g	少々	芯は細切りにする
しそ(大葉)	2枚	8枚	
*1 きゅうり	20g	80g	⇒ 細切り(マッチ棒状)にし、塩をふる
塩	0.2g	少々	
*2 にんじん	20g	80g	⇒ 細切り(マッチ棒状)にし、塩をふる
塩	0.2g	少々	
*3 カットわかめ	0.5g	2g	⇒ 水で戻し、熱湯をかける
*4 しょうが	20g	80g	⇒ 皮をこそげ落とし、千切りにする
A	すりごま(白)	3g	大さじ1と1/3
	砂糖	2g	大さじ1弱
	酢	5g	大さじ1と1/3
	薄口しょうゆ	3g	大さじ2/3

できあがりのイメージはカラフルな巻き寿司☆
お花のように綺麗に盛りつけよう♪
これだけで約1/3日分の野菜がとれるよ♪

〈作り方〉

- ① ゆでたキャベツを広げ、その上にしそをおき、*1~*4を載せ、くるくると巻く。
- ② ①を、食べやすい大きさに切り、切り口を上にして器に盛り付ける。
- ③ よく混ぜ合わせたAのタレをかける。



	1人分(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	加ゆム(mg)	加ゆム(mg)	塩分(g)
きゃべつ巻き	49	2.2	1.8	279	78	0.9