

野菜量

90g



KMYI (簡単マヨネース野菜炒め)

マヨネーズが炒め油と味付けを兼ねて減塩減脂

材料(2人分)

キャベツ・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・40g
たまねぎ・・・・・・・・60g
マヨネーズ・・・・大さじ1
一味唐辛子・・・・適量
レモン・・・・・・・・1/4個

作り方

- ①キャベツ、にんじんは太めの千切りにして、玉ねぎは薄切りにする。
- ②マヨネーズに一味唐辛子を混ぜておく。
- ③フライパンに②を入れ、野菜をさっと炒める。
- ④器に盛りつけてレモンを添える。
(レモンはお好みでかける)

1人分
栄養量

エネルギー:135kcal/タンパク質:1.5g/脂質:10.9g
炭水化物:8.6g/食塩相当量:0.2g



野菜量
70g

蒸しキャベツの青のり風味

キャベツの旨味と青のりの風味で減塩

材料(2人分)

キャベツ.....100g
にんじん.....40g
しょうが.....1片
塩.....少々
こしょう.....少々
青のり...大きじ1/2

作り方

- ①キャベツは1cm幅のざく切りにする。
- ②にんじんは薄めのいちよう切りにする。
- ③しょうがは千切りにする。
- ④フライパンに①②③を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤塩、こしょうで味付けをする。
- ⑥火を止めて青のりを絡め、皿に盛りつける。

1人分
栄養量

エネルギー:17kcal/タンパク質:0.8g/脂質:0.2g
炭水化物:4.5g/食塩相当量:0.3g