

キャベツ



ゆで野菜のごまソースかけ **減塩**

材料(4人前) 1人分食塩相当量: 0.6g

キャベツ..... 1/4玉
人参..... 1/2本
さやえんどう..... 40さや程度
<A>
白味噌..... 大さじ2
料理酒..... 大さじ2
すりゴマ..... 大さじ2
だし汁..... 大さじ1

作り方

- ①キャベツは茹でて、ロール状に巻き、3cmの長さに切る。
- ②人参は短冊切り、さやえんどうは筋をとり、それぞれ茹でる。
- ③Aを小鍋に入れてさっと火を通す。
- ④①②を皿に盛り、③をかける。

減塩ポイント

野菜をたっぷり摂りたい方におすすめ!ごまソースを野菜にかけることで減塩なのにしっかりと味を感じられます。キャベツの茹で時間を少し短くすることで歯ごたえも保てるので、食感を楽しみたい方はぜひ試してみてください。