



キャベツと鶏肉のみそ炒め

キャベツはビタミンCや食物繊維が豊富なほか、ビタミンUも多く含みます。ビタミンUは粘膜を保護して胃を丈夫にする働きがあります。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
166kcal	18.8g	4.2g	11.6g	1.3g

○材料(2人分)

	キャベツ	200g	B	おろししょうが	小さじ1
	にんじん	30g		おろしにんにく	小さじ1/2
	ささみ	140g		ごま油	大さじ1/2
A	みそ	小さじ2と1/2			
	減塩しょうゆ	小さじ1			
	砂糖	大さじ1/2			
	酒	大さじ1			

○作り方

- ①キャベツは一口大に切り、にんじんは短冊切り、ささみは一口大のそぎ切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油とBをいれて熱し、香りが立ったら①のささみを加えて炒め、色が変わったら①のにんじん、キャベツを加えて炒める。全体に油がまわったら、②を加えて炒め合わせる。