

# キャベツの ごまみそあえ

キャベツ  
れごと  
グツキングウ〜



キャベツの芯は、葉っぱよりビタミンがいっぱい！！

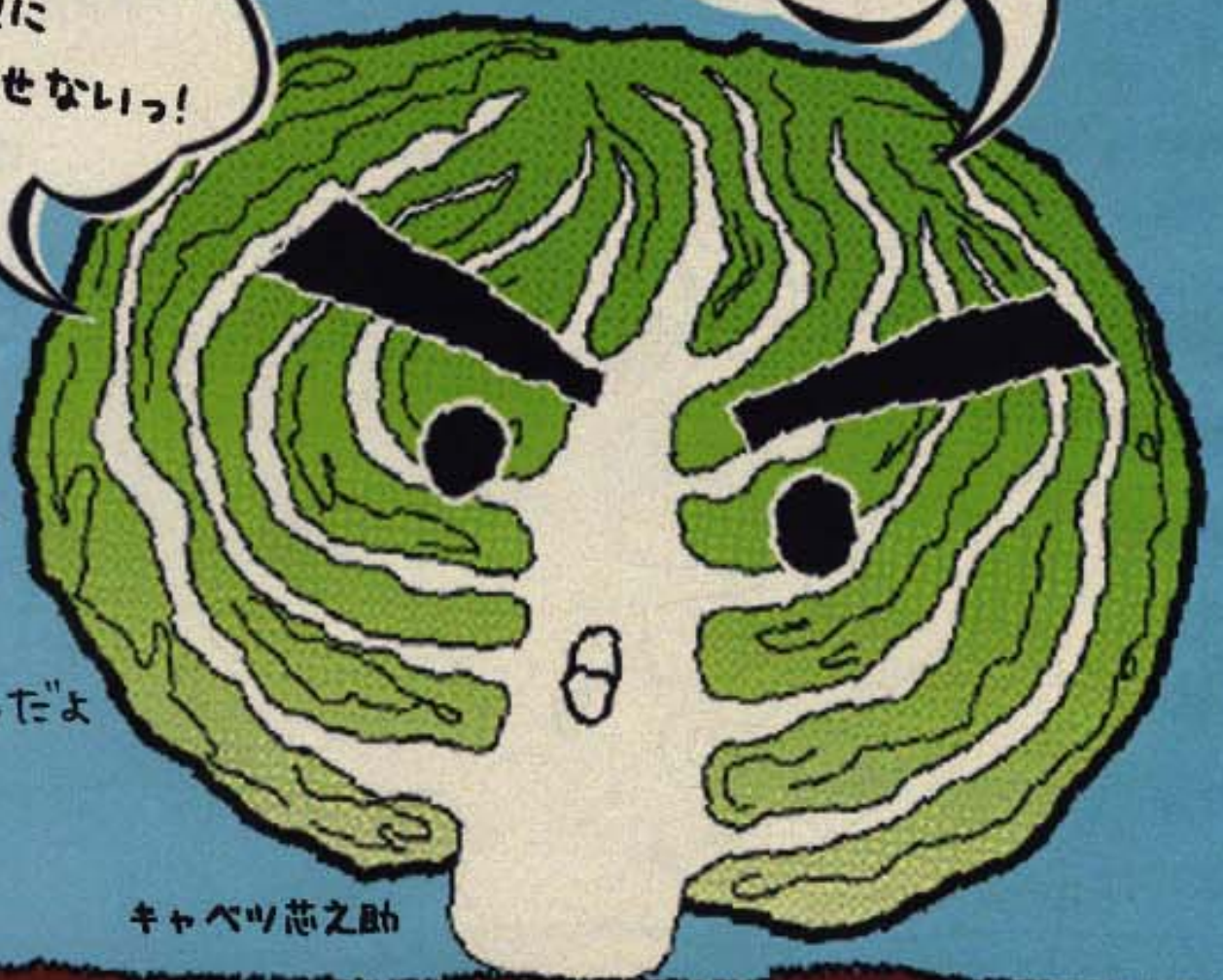
芯まで  
うまいっす！

ビタミンは、  
美肌に  
かせないっ！

キャベツと緑黄色野菜の  
ビタミンA、Cとみそと  
ゴマのビタミンEの  
相乗効果で生活習慣病や  
ガンの予防に効果的！！

レンジで加熱すると  
ビタミンC、Uが逃げないよ

ゴマはかたいからすり金で  
すりないと栄養が吸収されたいんたよ



キャベツ芯之助



## 材料 (5人分)

キャベツの葉・芯	300g	A {	みそ	小さじ1
いんげん豆	50g		砂糖	小さじ1
人参	50g		しょうゆ	小さじ1
いりゴマ	大さじ3			

## 作り方

### ○切る

キャベツの葉を、一口大のザク切りにします。  
キャベツの芯と人参は、斜め切りにします。  
いんげん豆は、斜めに4等分にします。

### ○レンジにかける

平皿に、切った材料をのせラップをしてキーン！(600w 6分)  
いんげんは水にとる(青さが大事)

### ○あえる

いりごまをしっとりするまで擦ってAを混ぜる。  
材料が冷めたら、ごまみそであえて出来上がり！！

名古屋市上下水道局  
名古屋文理大学短期大学部 名古屋文理栄養士専門学校

エネルギー…72kcal たんぱく質…3.2g 脂質…3.5g