

レンジで簡単！

副菜



難易度  
★

## キャベツとかにかまのポン酢和え



### 材料（1人分）

|         |      |
|---------|------|
| キャベツ    | 大1枚  |
| かにかま    | 1本   |
| 冷凍コーン   | 大さじ1 |
| ポン酢しょうゆ | 小さじ1 |



### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎり、冷凍コーンと一緒に耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ② ①に裂いたかにかまを乗せる。
- ③ ポン酢しょうゆをかけてできあがり。

食塩を控えたい場合は、ポン酢しょうゆ無しでもキャベツとコーンの甘味とかにかまの旨味で十分食べられます。



### ぱくぱく12チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

|    |                               |   |
|----|-------------------------------|---|
| 主食 | 穀類<br>ごはん、パン、麺類など             |   |
|    | 肉類<br>ハム、ベーコンなどの加工品を含む        |   |
|    | 魚介類<br>かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む | ✓ |
| 主菜 | 卵・卵製品                         |   |
|    | 牛乳・乳製品<br>チーズ、ヨーグルトを含む        |   |
|    | 大豆・大豆製品<br>豆腐、納豆、油揚げなど        |   |
|    | 緑黄色野菜                         |   |
| 副菜 | 淡色野菜・きのこ類                     | ✓ |
|    | 海藻類<br>わかめ、ひじき、のりなど           |   |
|    | いも類                           |   |
|    | 果物                            |   |
|    | 油脂類<br>バター、オリーブ油を含む           |   |

### 【栄養価 1人分】

熱量 44kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 0.3g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.7g

「手間をかけずにおいしく食べる！フレイル予防の簡単レシピ」

東京都多摩府中保健所