

野菜パァパァ!!

泉州きゃべつと春菊のナムル



作り方

- ①きゃべつは4cm角くらいに切り、春菊は3cm長さに切る。
- ②熱湯できゃべつをゆで、ザルにあげて冷ます。同じ熱湯で春菊をゆでて冷水にとって冷ます。
- ③ボウルにみじん切り（またはすりおろし）したんにんにく、ごま油、塩、とうがらしを加えて混ぜ合わせ、水気を切った（絞る）きゃべつと春菊を加えてあえ、器に盛る。

材料(2人分) めやす 分量

きゃべつ	2枚	80g
春菊		60g
にんにく	1/2かけ	5g
ごま油	小さじ1	4g
塩	小さじ1/6	0.8g
とうがらし	適宜	

栄養成分 (1人分)

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.1g
炭水化物	2.8g
食塩相当量	0.4g
野菜使用量	73g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝1皿

朝でも食べよう



野菜サラダ

昼2皿



けんちん汁 おひたし

夕2皿



きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成