

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! <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2



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