

春キャベツとアスパラガスの マスタード和え



ポイント

- ・1品で100kcal以上あるメニューのため、主菜でのエネルギーが不足しそうなときに組みあわせるとエネルギーを確保できます。
- ・マスタードの風味をいかすことで減塩になります。
- ・電子レンジ調理で簡単に作ることができます。

材料 (1人前)

キャベツ	50g	
アスパラガス	20g	
A	粒マスタード	小さじ1 (6g)
	酢	小さじ2 (10g)
	オリーブ油	小さじ2 (8g)
	砂糖	小さじ1 (3g)

栄養価

エネルギー	115 kcal
たんぱく質	1.6g
カリウム	160 mg
リン	41 mg
食塩相当量	0.2g
水分	78g

お料理の下準備

- ・Aの調味料をあわせておく。
- ・アスパラガスはピーラーで皮をむく。

作り方

- ① キャベツを一口大、アスパラガスは4cmの長さに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れて電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ③ ペーパータオルで余分な水分をふき取り、Aを加えて和える。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質30gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。