

キャベツサラダ



ひとくちメモ

キャベツを栄養面からみると、ビタミンUを含んでいるのが特徴です。

ビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃や十二指腸の健康を保つのに優れた効果があります。

胃腸薬に含まれる成分としても有名です。



作り方

材料と分量 (4人分)

キャベツ	200g
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々



- 1 砂糖・酢・塩を器に入れ、レンジで10秒ほど加熱し砂糖を溶かし、甘酢を作る。



- 2 キャベツをせん切りにする。



- 3 キャベツをさっとゆで、流水で冷ます。



- 4 キャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうを入れてあえる。

栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.7g



黒パン 牛乳
米粉シチュー
キャベツサラダ なし

2020年9月の給食献立より

