

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



野菜のおかかチーズ和え



おかかとチーズの相乗効果で、味も健康もワンランクアップ！！

【材料 1人分】

- ・キャベツ 20g
- ・もやし 15g
- ・にんじん 5g
- ・きゅうり 8g
- ・プロセスチーズ 6g
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・かつお節 適量

【作り方】

- ① もやし以外の野菜はすべてせんざりにする。
- ② もやしと切った野菜を茹で、流水で冷ます。
- ③ 冷ました野菜とチーズ、しょうゆ、かつお節を和える。

【ワンポイントアドバイス】

ブロッコリーなどで温野菜にもあいます。



エネルギー： 36kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 峡南食育推進研究会)