

＼塩分控えめで副菜にぴったり／
キャベツとちくわの蒸し焼き
～レモンバター仕立て～



すこやかこが

※写真は1人前

80kcal、塩分 0.7g、野菜 100g/1人前

～材料(2人前)～

キャベツ 200g (1/6個)
ちくわ 40g (小2本)
水 100ml
塩 少々 (0.3g)
バター 10g
レモン汁 小さじ1
ブラックペッパー 少々

～レシピのポイント～

ちくわのうまみを全体に馴染ませるため、多めの水で蒸し焼きに。その後、炒めて水気を飛ばすことで調味料の味が薄まらず、減塩でもおいしく召し上がれます。

キャベツとちくわの蒸し焼き～レモンバター仕立て～ ～作り方～

- ①キャベツは芯を取り除き、食べやすい大きさにざく切りにする。
ちくわは2mm程度の斜めうす切りにする。
- ②温めたフライパンにちくわを入れ、焼き目がつくまで炒める。
(くっつきやすいフライパンの場合は油を薄く引く)
- ③キャベツを加え全体を混ぜたら、水を加えて蓋をし、中火で2～3分蒸し焼きにする。
- ④キャベツが柔らかくなったら蓋を外し、フライパンを傾けても水が流れてこない程度まで中火～強火で炒めて水気を飛ばす。
- ⑤火を止め、塩・バター・レモン汁を加えて馴染ませる。
※食べやすいようにレモンの風味控えめに仕上げているため、お好みでレモン汁の量を調節してください。
- ⑥お好みでブラックペッパーを振る。(多めがおすすめ)



栄養価(1人前)

エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	4.2g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.7g