い〜な！ごはん

電子レンジを使って簡単に調理できます。忙しい朝にも料理初心者にも作りやすいメニューです。

キャベツのおかか蒸し煮

【材料３人分】

・キャベツ　２枚　・玉ねぎ　１／４個

・おかか　３ｇ　　・ウスターソース　小さじ１

（作り方）

① キャベツは太めのせん切り、玉葱は薄くスライスし、耐熱性のボウルに入れ約２分加熱する。
② ❶のキャベツと玉葱を混ぜ、おかか、ウスターソースを和える。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

【栄養価（１人あたり）】

エネルギー	１８kcal
食塩	0.2g

【一口メモ】

キャベツの旬は３～５月と１１～１月です。春系は巻きがやわらかで弾力があるもの、冬系は巻きがかたく重量感のあるものが良いです。葉がみずみずしく、根元の切り口が新しい物を選びましょう。

レシピ：広報いながわ H25.4 月号より
レシピ・情報提供：兵庫県阪神北県民局「農と食をつなぐ地産地消事業料理講習

【問合せ】
猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）
℡　072-766-1000　Fax　072-766-4414
e-mail　hokencenter@town.inagawa.lg.jp