

副 菜

献立名： キャベツとみつばの粒マスタード和え

粒マスタードと香味野菜でおいしく1品

●材料（2人分）

キャベツ	2～3枚(120g)
みつば	1束 *しそ・みょうがでもOK
水	大さじ2
粒マスタード	小さじ1～2 *練りからしでもOK
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ1

●作り方

- ① キャベツをひと口大に切る。
- ② キャベツをフライパンに敷き詰め、水を入れてふたをし、強火で2分加熱する。
- ③ みつばをのせて再度ふたをする。30～40秒加熱する。
- ④ 火を止め、水けをしっかりとって、あら熱を取る。
- ⑤ ボウルに粒マスタード、レモン汁、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ⑥ 4を加えてあえる。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
40	1.2	0.5	0.2