



適量を食べてみよう <副菜>① ～キャベツののり和え～

前橋市国民健康保険課

【材料】 2人分

キャベツ	140g (約2枚)
しらす干し	大さじ2
焼きのり	3g (1枚)
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- キャベツを小松菜やレタスにかえてもおいしくいただけます。

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにし、沸騰した湯で1分ゆでて、水気を切っておく。
- ② 焼き海苔は小さくちぎる。
- ③ ①と②をしらす干しとしょうゆ、ごま油で和える。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	食塩
45	2.9	2.3	4.6	1.8	46	0.7
kcal	g	g	g	g	mg	g

<副菜>

副菜は野菜・きのこ・海藻・イモを主に使った料理です。目安は1日5皿（糖質の多いイモ・かぼちゃ料理は1日1皿まで）です。からだの調整機能に働くビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。また、野菜から先に食べると食物繊維の働きで血糖の上昇を緩やかにしてくれるので、食事は野菜から先に食べるのがおすすめです。