

キャベツの和え物 バリエーションレシピ

● キャベツ140gは1cmのざく切りにし、電子レンジで1分30秒加熱する（またはゆでる）。水気をしぼり、それぞれの材料と和える。



ゆかり和え

エネルギー 17 kcal 塩 分 0.3 g
食物せんい 1.3 g 炭水化物 3.9g

ゆかりふりかけ・・・小さじ1/2



ごまポン酢和え

エネルギー 39 kcal 塩 分 0.5 g
食物せんい 1.3 g 炭水化物 4.7g

「ごまドレッシング」・・・小さじ2
ゆずポン酢・・・小さじ1



塩昆布和え

エネルギー 18 kcal 塩 分 0.2 g
食物せんい 1.4 g 炭水化物 4.0g

減塩塩昆布・・・2g



酢味噌和え

エネルギー 32 kcal 塩 分 0.3 g
食物せんい 1.3 g 炭水化物 6.8g

酢味噌（市販）・・・15g



香味和え

エネルギー 16 kcal 塩 分 0.3 g
食物せんい 1.5 g 炭水化物 3.8g

みょうが（せん切り）・・・1/2本分
しその葉（せん切り）・・・2枚分
塩・・・1mlｽﾌﾟｰﾝ 1/2 (0.6g)



からしマヨネーズ和え

エネルギー 35 kcal 塩 分 0.1 g
食物せんい 1.3 g 炭水化物 3.9g

ハーフマヨネーズ・・・10g
練りがらし・・・少々

※ 材料は2人分、栄養成分表示は1人分です

ほうれん草の和え物 バリエーションレシピ

● ほうれん草140gはゆでて水にとり、水気をしぼる。4cmの長さに切り、それぞれの材料と和える。



お浸し

エネルギー 17 kcal 塩分 0.2 g
食物せんい 2.0 g 炭水化物 24g

しょうゆ…小さじ1/2
かつおぶし…1g



海苔和え

エネルギー 16 kcal 塩分 0.2 g
食物せんい 2.2 g 炭水化物 2.6g

しょうゆ…小さじ1/2
焼き海苔(ちぎる)…1/2枚



なめ茸和え

エネルギー 24 kcal 塩分 0.3 g
食物せんい 2.0 g 炭水化物 4.3g

減塩なめたけ…20g



ナムル

エネルギー 24 kcal 塩分 0.3 g
食物せんい 2.0 g 炭水化物 2.4g

にんにく(みじん切り)…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2
塩…1mlｽﾌﾟｰﾝ 1/2 (0.6g)



ごま和え

エネルギー 25 kcal 塩分 0.2 g
食物せんい 2.2 g 炭水化物 2.9g

めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1/2
白すりごま…小さじ1



わさび和え

エネルギー 16 kcal 塩分 0.2 g
食物せんい 2.0 g 炭水化物 2.6g

しょうゆ…小さじ1/2
練りわさび…少々

※ 材料は2人分、栄養成分表示は1人分です