

2025年4月号

【料理名】春キャベツと油揚げのごま酢あえ



【献立】

鶏むね肉とブロッコリーのウスターソース炒め
じゃがいものチキンスープ

【調理時間】10分

【カロリー】125 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】(2人分)

春キャベツ……250g

油揚げ……1枚

A すり白ごま……大さじ2

A しょうゆ……大さじ1

A 酢……大さじ $\frac{1}{2}$

A 砂糖……小さじ1

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、キャベツを半量ずつ分けて入れ、1～2分ゆでる。ざるに上げてさまし、水気を絞ってひと口大に切る。
2. 油揚げはオーブントースターでこんがり焼き、横半分に切ってたんざくに切る。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。