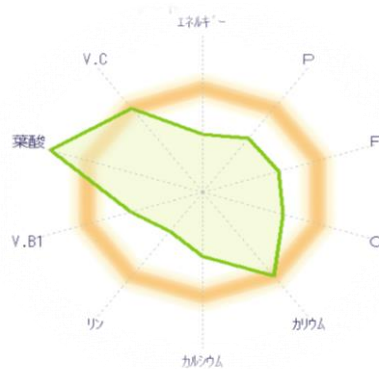


郡山ご当地 きゃべつもち



野菜図鑑 きゃべつ

古代から「食べる薬」として親しまれた万能野菜
 便秘解消 メタボ対策に効果発揮
 悪玉コレステロールを減らす
 胃腸の調子を整えるビタミンUが豊富
 食物繊維も多く低カロリーのダイエット食材
 ビタミンやミネラルなどの栄養素が抜群



🍷 栄養成分

177kcal たんぱく質4.5g 脂質 4.6g 野菜摂取量215g

🍴 作り方

[材料 (2人分)]

もち	60.0 g	①キャベツはざく切りにし洗い水気をしっかりきる。
きゃべつ	300.0 g	②玉ねぎは薄くスライスをし人参は短冊切りにしておく。
にんじん	100.0 g	③炊飯器に切った野菜とごま油以外の調味料ともちを加えて
たまねぎ	30.0 g	早炊き炊飯をし炊き上がったらかごま油を回しいれる。
オリーブオイル	4.0 g 小さじ1	フライパンでも作れます。
顆粒だし	1.0 g 小さじ1/2	フライパンで作る場合は野菜をオリーブオイルで炒め調味料を
砂糖	1.0 g 小さじ1/2	加えて味を整え、トースターで軽く焼いたもちを加えてごま油を
しょうゆ	18.0 g 大さじ1	さっくり混ぜたら完成です。
ごま油	4.0 g 小さじ1	