



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん



春キャベツとたけのこのみそ炒め

材料(2人分)

キャベツ	3枚	油	大さじ1
たけのこ(水煮)	100g	みそ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	砂糖	小さじ1
ちくわ	1/2本	酒	大さじ1
にんにく	1かけ		

野菜たっぷりレシピです。食卓に旬の食材を取り入れ季節を感じましょう！

作り方

- キャベツは一口大に切る。たけのこは、穂先を食べやすい大きさに、根元は横半分に切ってから5mm幅に切る。玉ねぎは5mm幅にスライスする。ちくわは5mm幅の輪切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったらキャベツ、たけのこ、玉ねぎを加えて中火で炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ちくわを入れて炒め、みそ・砂糖・酒を混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。



過去のレシピはこちら

栄養価 (1食あたり)

エネルギー	127kcal	カリウム	280mg
たんぱく質	4.5g	カルシウム	51mg
脂質	5.7g	食塩相当量	0.7g

石岡沙耶	石岡渉	五之治蓮	五之治迅	福岡愛瑠巴	古野里茉	木下璃冬	山本龍愛	藤嶋暖	グエンゴックバオカン	山下朱依	山岡椿咲	牧田英朔	前田萌希
湖南団地中	湖南団地中	大谷	大谷	イワナランド	北山台	石部南	石部中央	石部東	夏見	三雲	三雲	三雲	三雲

お誕生おめでとう



令和4年2月1日〜28日掲載申込分(敬称略)

賀好俊行	大面菊三郎	藤田悦雄	松本弘	小島健次	北島正一	木邑まつ
43歳	90歳	98歳	83歳	75歳	91歳	91歳
桐松	下田北	ハチエイトマン	みどりの村	柑子袋	針	三雲

おくやみ申し上げます