



健康のおすそわけレシピ ⑭

## キャベツとシラスの炒め物

減塩大作戦! 学校給食のレシピをご紹介します



野菜をたっぷり食べられる 減塩レシピ

シラス入りで、カルシウムも  
摂取できておすすめです♪

### 材料(4人分)

- ・にんじん…1/4 本    ・酒……大さじ1 (15g)    ・しょうゆ…小さじ2 (12g)
- ・キャベツ…1/4 本    ・みりん…小さじ1 (6g)    ・めんつゆ…少々
- ・もやし……100g    ・ごま油…少々    ・片栗粉…小さじ1 (3g)
- ・シラス……20g    ・サラダ油…小さじ1 (4g)

### 作り方

- ① にんじんは千切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ② フライパンを温め、サラダ油を入れたらシラス・にんじん・キャベツ・もやし・酒を加えて炒める。
- ③ 火が通ったらみりん・しょうゆ・めんつゆ・ごま油を加えて、味を調整する。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて、とろみが出たら完成。

大船渡市

