

# スパイスコールスロー

野菜の量（皮などを除く）

100 g / 350 g

（350 g は 1 日の野菜摂取目標量）



## 【材料 2 人分】

キャベツ	2 枚 (160 g)	オリーブ油	小さじ 1
にんじん	40 g	レモン汁	小さじ 1
塩	2 つまみ	カレー粉	小さじ 1/2

## 【作り方】

- ① にんじん、キャベツは細切りにし、耐熱容器に入れる。  
塩をふってラップを被せ、600wの電子レンジに2分かける。
- ② 水気があればしっかり絞り、あら熱が取れたら、オリーブ油、レモン汁、カレー粉の順に加えて、その都度よく和える。



## 1 人分栄養価

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	2.3g
食塩相当量	0.4g

## 調理時間

15 分位

## 【お問い合わせ】

印西市中央保健センター  
千葉県印西市大森 2356-3  
TEL 0476-42-5595

## 旬の野菜 ～春キャベツ～



- 出回り時期…春キャベツ4～6月、夏キャベツ7～10月、冬キャベツ11～3月頃が旬です。
- 選び方などのポイント…春キャベツは外の葉の巻きがゆったりとしていて軽いもの。軸の切り口がみずみずしく、ひび割れていないもの。
- 栄養…胃腸障害を予防・改善する働きがある「キャベジン」ともいわれるビタミンUが豊富に含まれています。その他ビタミンCも多く含まれています。

## 食育ピクトグラム



農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内



2021年10月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。食育ピクトグラムは全部で12個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。

### 2 朝食習慣

2 朝ごはんを  
食べよう



朝食を食べると1日を元気に過ごすことができます。

朝食を毎日食べることと私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことが農林水産省のHPで紹介されています。

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html#main\\_content](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html#main_content)

