



# おうちで作ろう！元気食堂メニュー

## キャベツときゅうりの みそヨーグルト浅漬け

### ● 季節のおたより（春） ●

新生活を元気に過ごすためには、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整えることが大切です。こちらのメニューは不足しがちな野菜(副菜)がとれて、ヨーグルトのさわやかな酸味で減塩してもおいしくいただけます。

### 【材 料】 2人分

キャベツ	2枚
きゅうり	1/2本
パプリカ(黄色)	1/4個
塩	少々
ヨーグルト	大さじ2
みそ	大さじ1/2

### 【作り方】

- ①キャベツは芯をとりざく切りにする。
- ②きゅうりとパプリカは乱切りにする。
- ③ポリ袋に野菜と塩を入れて袋の上からもむ。
- ④野菜がしんなりしたら、みそとヨーグルトを加えてもみ、30分程度冷蔵庫で漬ける。
- ⑤器に盛りつけて出来上がり。



### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー36kcal たんぱく質1.7g 脂質0.8g  
炭水化物4.5g 食塩相当量0.8g

(出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年)

