



ヘルシー焼きそば(おやつ用)



材料 (4人分)

焼きそば	150g (1袋)
キャベツ	150g (1/8玉)
しらす干し	20g
しょうゆ	15g (大さじ弱)
かつお節	5g

とっても簡単！作り方

- ① キャベツは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツ、しらす干しを炒め、しんなりしたら、焼きそば麺、しょうゆを加えて調味し、仕上げにかつお節をまぶす。

◎キャベツにはカルシウムが含まれていますが、ビタミンDを多く含むしらす干しと一緒に食べるとカルシウムの吸収率を高めることができます。

◎キャベツは季節によって選ぶときのポイントが異なります。春キャベツは、葉の巻きがゆるく、葉の質がやわらかいもの。冬キャベツは葉がしっかりとまかれていてずっしりと重たいものを選びましょう。

