

## 千切りキャベツのじゃこトマトソースがけ

(米子市 角 昌子さんの作品)

材料  
(1人分)

キャベツ …………… 1.5枚(約70g)  
 ちりめんじゃこ …………… 5g  
 トマト …………… 1/4個(約40g～)  
 しょうが …………… 小1/3かけ  
 大葉 …………… 1～2枚  
 ごま油 しょうゆ } …………… 適量  
 酢 砂糖 }

## 作り方

- ① キャベツは千切りにし、水にさらして水気を切り、器に盛る。
- ② トマトは1cm角、しょうがはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し、ちりめんじゃこ、しょうがを炒め、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ ③にしょう油、酢、砂糖を加え、火から下ろし、大葉を加える。①にかける。

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
83kcal	0.8g	4.4g	8.1g

おすすめ  
ポイント!

- トマト(夏やさいを使う)の甘みが効いたソース、あつあつソースでキャベツがたくさん食べられます。
- キャベツの他にも、レタス、キュウリなど、他の野菜にも活用可。又、作りおきできるソースです。