



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイト 野菜たっぷり適塩レシピ

キャベツとアスパラのバター醤油炒め

材料 (4人分)

キャベツ…3枚 (150g)

グリーンアスパラガス

…6本 (120g)

ほたて (生)

…16粒 (180g)

バター…20g

しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① キャベツは一口大の大きさに切る。
グリーンアスパラガスは皮をむき、斜めに切る。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、①とほたてを炒める。
- ③ しょうゆを加え、炒めあわせる。



1人分

エネルギー 97Kcal

食塩相当量 0.8g

「野菜たっぷり適塩レシピ」ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっていても、忙しいとおろそかになりがちですよね。そんなお悩みを解決する、手間が少なく、たっぷり野菜がとれるレシピです。
- 柔らかくてみずみずしい春野菜の食感を味わえます。
- ほたてのうま味も加わり、バターしょうゆで香ばしく味付けをした一品です。