

白菜の香味和え



1人分あたり

【エネルギー】	83 kcal
【たんぱく質】	2.0 g
【脂質】	6.6 g
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜重量】	100 g

山口市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

はくさい	… 400g
塩	… 小さじ1/5
しょうゆ	… 小さじ2
A 酢	… 大さじ1
おろししょうが	… 大さじ1
ごま油	… 大さじ2
B ごま	… 小さじ1
削り節	… 1パック
もみのり	… ひとつかみ

作り方

- ① 白菜は、せん切りにして、軽く塩もみをする。
- ② Aの材料を合わせておく。
- ③ 器に①を盛り、Bを上のにのせる。
- ④ 食べる前に②をかけて、混ぜ合わせる。