

白菜とレーズンのサラダ

ぽん酢しょうゆを使うことで塩分を抑えることができます。オリーブ油を使うと、さらに風味が増します。レーズンは、器にひたひたの水と一緒に入れ、電子レンジで約40秒加熱すると早く戻ります。



1人分あたり

【エネルギー】	89 kcal
【たんぱく質】	1.2 g
【脂質】	4.1 g
【食塩相当量】	0.4 g
【野菜重量】	85 g

下関市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

白菜	… 3枚(300g)
人参	… 1/4本(40g)
レーズン	… 大さじ4
A ぽん酢しょうゆ	… 大さじ2
こしょう	… 少々
サラダ油	… 大さじ1・1/3

作り方

- ① 白菜は洗い、軸と葉に分ける。軸は繊維に沿って縦に薄く切り、葉は長さ5～6cm、幅2cmに切る。人参は細く千切りにする。
- ② ①を冷たい水につけてパリッとさせたらザルにあげて水気をよく切る。
- ③ レーズンは洗って熱湯につけ、柔らかくなったら水気を切る。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜる。
- ⑤ 食べる直前に、白菜、人参、レーズンを④に入れて和え、皿に盛りつける。