

白菜の中華風浸し

今回は、冬野菜の代表として知られる白菜を使ったレシピをご紹介します！



POINT

酢は、酸味があり味のアクセントになります。ごま油は、風味が良く料理を引き立てます。どちらも塩分ゼロで減塩のミカタです。

材料(1人分)

A	白菜 なると巻 長葱 減塩醤油 酢 豆板醤 ごま油
	60g
	5g
	15g
	4g
	4g
	0.3g
	0.5g

作り方

- ① 白菜は一口大に、長葱となると巻は斜め薄切りに切る。
- ② 白菜と長葱を茹でて水気を切る。
- ③ Aをさっと加熱する。
(酢の酸味を和らげ、豆板醤の香りを引き立てるため)
- ④ ②に③とごま油を加えて混ぜ合わせ、盛り付ける。

栄養量

エネルギー 25kcal たんぱく質 1.4g カリウム 138mg リン 36mg 食塩0.5g