

白菜の赤しそ和え



材料 【2人分】

白菜…………… 1/4カット外葉2枚
赤しそふりかけ…………… 小さじ2/3

1人分の栄養価



エネルギー

10 kcal



塩分

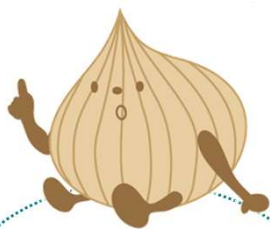
0.5 g

野菜量

80 g

作り方

- 1) 白菜は3～4cmのざく切りにする。耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する。(600W2分)
- 2) 広げて冷まし、水分をとばす。
- 3) 白菜と赤しそふりかけを和える。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・加熱によりかさが減るので1皿分ぺろりと食べることができます。
- ・時間がない時でもさっと作れます。
- ・さっぱり味なので、食事のお口直しにもおすすめです。