



白菜の塩昆布和え



材料 【2人分】

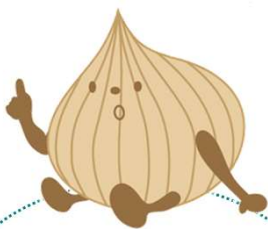
白菜…………… 1/4カット外葉2枚
塩昆布…………… ひとつまみ
ごま油…………… 小さじ1/2

1人分の栄養価

 エネルギー	22 kcal	 塩分	0.4 g
野菜量	80 g		

作り方

- 1) 白菜は流水でよく洗い、3~4cmのざく切りにする。
- 2) ポリ袋に水気をきった白菜と塩昆布を入れて良く振り混ぜ、10分程置く。
- 3) 白菜が少ししんなりしたら、ごま油を入れる。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

・時間がない時でもさっと作れます。