

# 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！



## ポイント

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)

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

A

## 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