



かんたん おいしい

アッピーレシピ

副

白菜サラダ

材料(2人分)



白菜・・・240g

{ 砂糖・・・大さじ1/2
塩・・・1g

マヨネーズ・・・大さじ1と1/2

すりごま・・・大さじ1/2

しょうゆ・・・小さじ1/4

かつお節・・・1袋

【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 97キロカロリー

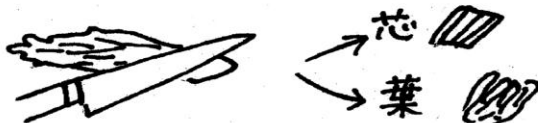
食塩相当量 0.8g

【作り方】

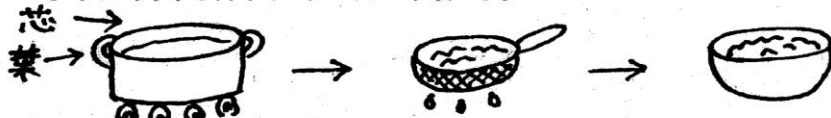
- ① 鍋に水を入れ、お湯を沸かす。



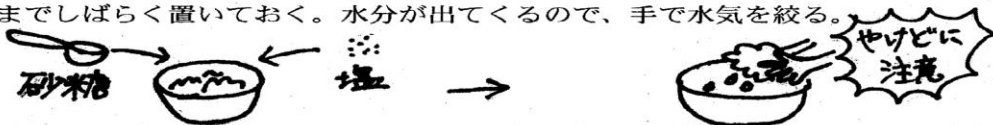
- ② 白菜を太めの千切りにザクザク切り、芯と葉に分けておく。(大きな部分は食べやすいように切る。)



- ③ ①の沸騰した鍋に②で切った白菜を芯、葉の順に入れ、茹でる。柔らかくなったなら、ザルにあけ、水気を切り、ボールに入れる。



- ④ ③のボールに入っている白菜が熱いうちに、砂糖と塩を振りいれて混ぜる。冷めるまでしばらく置いておく。水分が出てくるので、手で水気を絞る。



- ⑤ マヨネーズとすりごま・しょうゆを加えてよく混ぜる。最後にかつお節を加えざっくりと混ぜる。



やさいを加熱すると、かさが減ってたっぷり食べることが出来ます！

