

白菜と海苔のサラダ



材料 【4人分】

白菜	250 g
かまぼこ	50 g
きざみ海苔	適量
ごま	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
ポン酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 64 kcal



塩分 0.9 g

1人分の野菜 62 g

作り方

- 1) 白菜は横向きに置き、千切りにする。かまぼこも白菜に合わせて千切りにする。
- 2) ボウルに白菜とかまぼこを入れ、オリーブ油とポン酢をまわしかけ、混ぜ合わせる。
- 3) 塩・こしょうで味を調え、ごまを混ぜ合わせる。
- 4) 器に盛り付け、きざみ海苔をのせる。食べるときに混ぜ合わせる。



Cooking Point

- 新鮮な旬の白菜を使うのをおすすめします。
- かまぼこの代わりにかにかまやちくわ、じゃこでも美味しくいただけます。
- ポン酢を使うことでまろやかな味になります。

対象：子どもから
ご年配の方まで