

ぱくぱく白菜サラダ



材料 【4人分】

白菜	3枚
塩	小さじ1/2
塩こんぶ	大さじ2
ハム	2枚
ゆずの皮	少々
〈ドレッシング〉	
A オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ゆずのしぼり汁	小さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 53 kcal
1人分の野菜 75 g



塩分 0.9 g

作り方

- 1) 白菜は横向きに置き、8mm～1cm幅の短冊切りする。ハムも8mm幅の短冊切りにし、ゆずの皮は千切りにする。
- 2) Aを合わせて、ドレッシングを作る。
- 3) 白菜に塩をまぶす。軽くもみ、30分程度置いてから水気を絞る。
- 4) ボウルに3)の白菜、塩こんぶ、ハムを入れ、2)のドレッシングで和える。
- 5) 器に盛り付け、ゆずの皮をあしらう。



Cooking Point

- 白菜は水気をしっかりと切りますが、きつく絞りすぎないようにしましょう。
- ハムの代わりに焼いたベーコンを加えても美味しくいただけます。

対象：子どもから
ご年配の方まで