白菜の香りあえ

＜材料＞
はくさい　　50ｇ
しそ　2ｇ
だしわりしょうゆ　　4ｇ（小4/5）

＜栄養量＞

エネルギー　49Ｋｃａｌ
蛋白質　　3.3ｇ
カリウム　　133ｍｇ
リン　　62ｍｇ
食塩相当量　0.5ｇ

＜作り方＞
1. 白菜は茹でこぼし、水気をしかり切っておく
2. しそは千切りにする
3. 調味料を合わせ１と２を加える

偕行会　管理栄養士