●白菜の甘酢醤油和え

＜栄養量＞

エネルギー　６５kcal
たんぱく質　０．７g
カリウム　１６３mg
リン　２６mg
食塩相当量　０．４g

＜材料＞

白菜･･･５０g
にんじん･･･１５g
しょうゆ･･･３g（小1/2）
酢･･･５g（小１）
砂糖･･･３g（小１）
ごま油･･･４g（小１）

＜作り方＞

１　白菜は食べやすい大きさに切り、にんじんは薄い短冊切りにして、
　　両方茹でこぼして水にさらす。
２　調味料を合わせておく。
　　＊ごま油は最後に混ぜながら、少しずつ加える。
３　水気を絞った野菜を２で和える。

●ごま油の風味とコクで薄味でもおいしくいただけます。

●味が薄まらないように、野菜の水気はしっかりと絞りましょう。

偕行会愛知　管理栄養士