

## 白菜の酢の物

### <材料>

はくさい	40 g
穀物酢	5 g (小 2)
塩	0.2 g(ミニ 1/5)
はちみつ	1 g
輪切りとうがらし	1 g



### <栄養量>(一人分)

エネルギー:	10 kcal
たんぱく質:	0.3 g
カリウム:	88 mg
リン:	13 g
塩分:	0.2 g

### <作り方>

1. はくさいはぶつ切りにし、茹でこぼす。その後、水気を切る。
2. 調味料を混ぜ、1を漬ける。
3. 輪切りとうがらしを上を盛り付ける。

★白菜はしっかり水気をとりましょう。

★塩もみでなく、茹でこぼしを行う事で、塩分を控える事ができます。