

# 塩もみ白菜の中華風あえ物

旬のレシピ 1月

白菜を軽く塩もみすることでかさが減り、野菜がたくさん食べられます。



1人分の栄養価 エネルギー50kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (2人分)

白菜 120g



にんじん 5g

戻しわかめ 20g

## ① 下準備

白菜は、幅 1.5cm、長さ 3 cmに切り、塩(小さじ 1/6)を振って 10 分程置き、軽く水気を絞る。わかめは、食べやすい大きさに切る。にんじんは、細めのせん切りにする。

## ② あえる

ボウルに①を入れて、A であえる。

A

めんつゆ (3倍濃縮) }  
酢 } 小さじ 1・1/3  
ごま油 }  
おろししょうが 2g  
七味とうがらし 少々  
白いりごま (お好みで)