

白菜生酢<副菜>



エネルギー 53 kcal

塩分 1.0 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

白菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムは利尿作用があり、塩分を排出する働きがあるので、高血圧やむくみの予防に効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科

白菜生酢の作り方

材料（2人分）

白菜 2枚
人参 10g
きゅうり 1/2本
りんご 1/6個
ロースハム 2枚

A { 砂糖 大さじ1/2
塩 ひとつまみ
酢 小さじ2

- ① 白菜は短冊切り、人参はせん切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れ、レンジ600wで2分加熱する。粗熱が取れたら水気を切る。
- ③ きゅうりは輪切りにし、塩もみする。（塩は分量外）しんなりしたら水で洗い流し、水気を切る。
- ④ りんごは皮をむいていちょう切りにする。塩水にさっとつけて、水気を切る。
- ⑤ ロースハムは短冊切りにする。
- ⑥ すべての具材を混ぜ合わせ、Aで味をつける。
- ⑦ お皿に盛り付けて完成。

