

はくさい あまず あ 白菜の甘酢和え

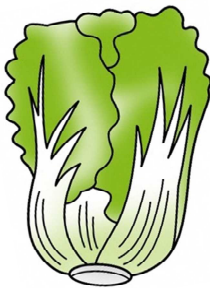


ざいりょう【4～5人分】

はくさい 白菜	は まいばん 葉 1 枚分	きとう 砂糖	こ 小さじ 1	} A
ポークハム	70 g	うすくちしょうゆ 淡口醤油	おお 大さじ 1	
にんじん 人参	ちゅう 1 / 3 本	す 酢	おお 大さじ 2	

～作り方～

- ① 白菜は縦半分の1 cm幅に切り、人参は千切りにし、さっと茹で、水気をしぼってよく冷ましておく。
- ② ハムは短冊切りにしておく。
- ③ ①、②と調味料Aを和えて仕上げる。



白菜には、体の中の余分な塩分を出してくれるはたらきのあるカリウムが多く含まれています。

白菜と人参は茹でた後、しっかりと水気をしぼることでおいしく仕上がります。

ポークハムのかわりにツナを入れても良いでしょう。