

# はくさい か あ 白菜のゆず香和え



さいりょう 材料【4～5人分】

はくさい 白菜	まい 4枚	かじゅう ゆず果汁	おお 大さじ1	} A
ハム	100g	す 酢	おお 大さじ2	
にんじん 人参	1/4本	さとう 砂糖	おお 大さじ1	
		うすくち 淡口しょうゆ	おお 大さじ1/2	

～ つく かた  
作り方 ～

- ① 白菜は1.5センチ幅、人参は千切りにして、さっとポイルし水気を絞っておく。
- ② ハムは短冊に切っておく。
- ③ Aの調味料を混ぜあわせ、①、②と和える。



ゆずには、免疫力を高めるビタミンCや疲労回復に役立つエン酸が多く含まれています。  
ハムやツナを入れると食べやすく仕上がります。