

ハクサイとちくわのゴマ酢あえ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー75kcal 食塩相当量 0.5g

野菜の量 115g(1日の野菜摂取量 350g)

【ハクサイは冬の万能食材!】

◎クセがなく、主菜にも副菜にも使える万能な食材です。鍋や煮物、汁物、サラダ、あえ物、ギョウザの具、炒め物など料理のレパートリーに幅がでます。

◎ミネラルを含み免疫力を維持する効果があります。ほとんどが水分でカロリーが低いながらも食べ応えがあるので、満足感を得られダイエットにつながります。

材料(2人分) 調理時間 8分

ハクサイ2枚、ニンジン30g、塩ひとつまみ、ちくわ1本、
すりゴマ大さじ1強

【調味料】酢大さじ2、砂糖小さじ1

作り方

- ① ハクサイは4cm×1cm幅の細切り、ニンジンは3cmの千切り、ちくわは5mm幅の輪切りにする。
- ② ハクサイをゆで、ニンジンに塩を振ってもむ。共に水気をしっかり絞る。
- ③ 調味料を混ぜる(酢に砂糖を入れてレンジで20秒ほど温め、砂糖を溶かす)。
- ④ ボールに②・③とちくわ、すりゴマを加えてあえる。

※広報しろい2016年10月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)