

# 辣白菜(らーぱーつあい)(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 83kcal 食塩相当量 1.6g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

レンジにかけて漬け込むだけの簡単な調理法ながら、上品に仕上がる副菜です。白菜から余分な水分が出て、うま味の詰まった味わいになります。白菜に含まれているビタミン、ミネラルや赤唐辛子と生姜に含まれる成分は抗酸化力を高めるといわれているので、季節変わりや風邪をひきやすくなるこの時期におすすめです。葉の部分はみそ汁に入れるなど活用ください。

材料(2人分) 調理時間 5分(冷やす時間を除く)

白菜の軸 1/4株分、塩ひとつまみ、赤唐辛子1本、生姜1かけ

【調味料】

a) サラダ油・ごま油各大さじ1/2

b) 酢大さじ3、塩小さじ1/2強、砂糖大さじ1/2

(好みでラー油を)

## 作り方

- ① 赤唐辛子を水に浸す。ヘタと種を除いて千切り、生姜は皮をむいて千切りする。
- ② 白菜は塩をふり、ラップにふんわりと包んで電子レンジ(600W)で約50秒加熱する。上下を返してさらに約50秒加熱し、ザルに広げて冷ます。長さを半分にし、繊維に沿って7~8cm幅に切り、平たい容器に入れる。
- ③ 鍋にaと生姜を入れて弱火にかけ、しんなりとなったら赤唐辛子を加えてサッと炒め、bを加える。
- ④ 煮立ったら①に回しかける。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて約1時間冷やす。