

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



やみつき！ 白菜サラダ



1人分 栄養価

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 188kcal |
| ・たんぱく質 | 4.7g |
| ・脂質 | 13.0g |
| ・炭水化物 | 15.3g |
| ・食塩相当量 | 2.6g |

材料（2人分）

| | |
|---------|--------|
| ・白菜 | 1/4カット |
| ★和風だしの素 | 大さじ1 |
| ★砂糖 | 大さじ1 |
| ★塩 | 小さじ1/3 |
| △かつお節 | 1袋 |
| △マヨネーズ | 大さじ2 |
| △すりごま | 大さじ1 |

作り方

- ① 1/4カットの白菜を太めの千切りにザクザク切る。葉の大きな部分は初めに縦半分に切ってから千切りにする。
- ② ①の白菜を耐熱容器に入れ、ラップをして500W・5分加熱する。
- ③ ★を合わせておく。
- ④ ②の水気を取り、★をかけて軽く和える。さらに水が出てくるので、軽く絞って水気をとる。
- ⑤ 最後に△を加えて和えれば出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 白菜の水気をしっかりとること
- ② 白菜を茹でて使ってもOK



アレンジ ポイント

- ① マヨネーズなしでも和風だしが効いているので、美味しくいただけます

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！