



野菜を食べよう！

白菜とちくわのごま酢和え



材料(4人分)

・白菜	400g
・ちくわ	4本(80g)
・すりごま	大さじ4
・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・塩	小さじ1/2

A

作り方

- ①白菜は縦半分に切ってから、横1cm幅で切る。
- ②ちくわは3mm厚さの輪切りにする。
- ③耐熱皿に白菜を広げ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500wで4分加熱し粗熱がとれたら、水気をしぼる。
- ④Aを混ぜ合わせ、白菜とちくわを和える。

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	103	kcal
たんぱく質	5.1	g
脂質	5.4	g
炭水化物	10.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	100	g

おすすめ
ポイント

「あと1品ほしい」時ににさっと作れ、ごまの香ばしさと甘酸っぱい味つけがあとを引きます。