

副菜

白菜のゆかり和え

○ 材料(2人分)

白菜	60 g
しめじ	10 g
みょうが	10 g
ちくわ	小さじ 1/2
ゆかり	小さじ 2



○ 作り方

- ① 白菜はせん切りにする。
しめじは石づきを切り落として小房にわけ。
みょうがはせん切りにして水にさらす。
ちくわはせん切りにする。
- ② 白菜、しめじはそれぞれさっと茹でて水気をきる。
- ③ ボウルに①、②を混ぜ合わせ、ゆかりを和える。

エネルギー

59 kcal

たんぱく質

2.3 g

食塩相当量

0.5 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん