

白菜とささみの酢の物



1 人分の栄養価

エネルギー	53kcal	カルシウム	48mg
たんぱく質	5.3 g	食塩相当量	0.6 g
脂質	0.3 g		

一口メモ

白菜は、ビタミンC、食物繊維、カリウムがたっぷり！風邪予防、整腸作用、高血圧予防に効果が期待できます！！

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
白菜	2 枚(200 g)		
ささみ	1 本(40 g)		
青しそ	4 枚	せん切り	
砂糖	小さじ 4	} 「A」	
酢	大さじ 2		
しょうゆ	小さじ 2		
		□	

- ① 白菜をさっとゆでて、水気を切り、ざく切りにする。
- ② ささみをゆでて、手で適当な大きさに割く。
- ③ 白菜、ささみ、青しそに「A」を加えて、あえる。