



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ レシピ

File.167

冬野菜を使った減塩レシピ

白菜となめたけのさっぱり和え

1人分の野菜使用量 70g

材料 2人分

白菜 140g
なめたけ（市販の瓶詰） 20g
酢 小さじ1

■ 1人分の栄養量

エネルギー 17kcal
たんぱく質 0.9g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.4g
カルシウム 31mg
食物繊維 1.3g

おすすめポイント♥

なめたけのうま味と酢の酸味、白菜の甘味で、
うす味でもおいしく食べられる1品です。
白菜の水気をよく絞り、食べる直前にあえる
ことがポイントです。

- ①白菜は横に置き、1cmの幅に切る。白菜が大きい場合は、さらに食べやすい長さに切る。
- ②①を耐熱皿に並べて水（分量外）をふりかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で3～4分加熱し（またはやわらかくなるまで茹でて）よく冷ましておく。
- ③ボウルになめたけと酢を入れて混ぜ合わせ、水気をしっかり絞った白菜を加えてあえる。



▲弘前市食生活改善推進員について

