



# 白菜と レーズンのサラダ

《調理時間：10分》

このレシピで  
**約70g**  
の野菜がとれます



## 【材料2人前】

白菜・・・・・・・・・・1・1/2枚

人参・・・・・・・・・・1/8本

レーズン・・・・・・・・・・大さじ2

- A {
- ぼん酢しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
  - こしょう・・・・・・・・・・少々
  - サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2



ぼん酢しょうゆを使うことで塩分を抑えることができます。オリーブ油を使うと、さらに風味が増します。レーズンは、器にひたひたの水と一緒に入れ、電子レンジで約40秒加熱すると早く戻ります。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー89kcal たんぱく質1.2g 脂質4.1g 炭水化物13.0g 食塩相当量0.4g】

\*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 白菜は洗い、軸と葉に分ける。軸は繊維に沿って縦に薄く切り、葉は長さ5～6cm、幅2cmに切る。人参は細く千切りにする。
- 2 1 を冷たい水につけてパリッとさせたらザルにあげて水気をよく切る。
- 3 レーズンは洗って熱湯につけ、柔らかくなったら水気を切る。
- 4 ボウルに A を入れて混ぜる。
- 5 食べる直前に、白菜、人参、レーズンを 4 に入れて和え、皿に盛りつける。

