



レンジで漬物風白菜～減塩タイプ～



材 料 (2人分)

- 白菜 …………… 1枚半 (160g)
- にんじん …………… 2cm (20g)
- 塩昆布 …………… 5g
- かつお節 …………… 少々

作り方

- ① にんじんは薄切り、白菜はざく切り（芯部分は細め）に切る。
- ② にんじんと白菜の芯をラップをしてレンジで1分、葉も入れてさらに1分加熱。水気を絞り、塩昆布とかつお節を入れて、10分程度なじませる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 21Kcal
- 塩分 0.5g