

白菜の塩こんぶ和え

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:41kcal

食塩相当量:0.5g



ごま油の風味がポイント!
作り置きにも、おすすめです。

材料(2人分)

白菜	140g	白ごま	小さじ1
塩こんぶ	6g	ごま油	小さじ1
		かつお節	1g

作り方

- ①白菜を1cm幅に切る。
- ②耐熱容器に、白菜、塩こんぶ、白ごま、ごま油を加え、電子レンジ600w1分程温める。加熱後よく混ぜて、白菜がしんなりするまで、追加で温める。
- ③お皿に盛り付け、かつお節をふる。