



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



白菜をたくさん食べよう! シャキシャキ白菜と木綿豆腐の和風サラダ



歯応えの良い
葉の部分が
おすすめです

一人あたりのエネルギー 160kcal	食塩相当量 2.2g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

白菜	1/4切
木綿豆腐	200g
かに風味かまぼこ	100g
A	
ポン酢	大さじ6
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ2
かつお節	お好みで
小ねぎ	お好みで
きざみのり	お好みで

■作り方

- ①白菜は1cm幅程度に切る
- ②木綿豆腐は軽く水気を切り2cm角程度に切る
- ③かに風味かまぼこはほぐしておく
- ④ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、①②③を加えて和える
- ⑤器に④を盛り付け、お好みでかつお節、小口切りにした小ねぎ、きざみのりをのせる

cooking memo