



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! 白菜の塩だれサラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
67kcal	1.0g	約5分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

白菜	1枚
ごま油	大さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
あらびき黒こしょう	少々

■作り方

- ①白菜は使いやすい大きさに手でちぎる
 - ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて混ぜる
 - ③器に盛り、黒こしょうをふる
- ※白菜の黄色い中心の部分でつくとやわらかくておいしいです

cooking memo