

# 白菜のサラダ

費用

125円

所要時間

5分



## 【材料(1人分)】

- ・白菜 80g(大1枚)
- ・シーチキン 80g(1缶)
- ・麺つゆ 10g(小さじ2)
- ・すりごま 3g(小さじ1/2)

## 【作り方】

- ①白菜は太めの千切りにする。
- ②シーチン、麺つゆ、すりゴマを入れてよく混ぜる。

## 【ワンポイント】

シーチキンが無い場合は、削り節や和風だしで作ってもおいしいです。  
白菜が古く、しなびてしまった場合は、さっと火を通して使えば大丈夫です。  
鍋で残った白菜を無駄にしないように、レパートリーを増やしておくといいですね☆

## 【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
264kcal	8.6g	23.9g	4.3g