副食

白菜の中華風なます

［1人分］ エネルギー：40kcal　塩分：1.5g

材料［2人分］

- 白菜：2枚（200g）
- 塩：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1

【A】

- りんごジュース：大さじ1
- 酢：大さじ2
- 生姜：1/2片
- 赤唐辛子：1/2本

作り方

1

白菜は5～6cmの長さの千切りにします。塩をふり、しんなりしてきたらよく揉んで水気を絞ります。

2

唐辛子を刻み、【A】を混ぜて"1"に加えて和えます。最後にごま油をかけます。