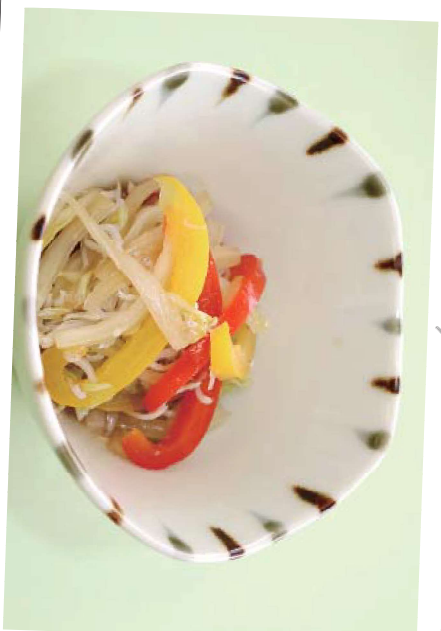


食改さんの簡単 おすすめレシピ

「白菜としらすの あっさり和え」



【材料】(2人分)

白菜	80g
しらす干し	大さじ2 (10g)
パプリカ (赤)	2/3個 (20g)
パプリカ (黄)	2/3個 (20g)
かつお、昆布だし	大さじ1弱 (10g)
酢	大さじ1強 (16g)
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
ごま油	大さじ1/2 (6g)
かつお節	少々 (1g)

【作り方】

- ① 白菜、パプリカは細切りにし、ごま油で炒めておく。
- ② かつお、昆布だし、酢、しょうゆを合わせて①としらす、かつお節を和える
- ③ ②を器に盛る。(かつお節は上からふってもよい)

コツ・ポイント

白菜のピタミンを壊さずにとりたいときは味が馴染みやすいように、少し細めに切って生で使ってもよいでしょう。