

## \* 白菜サラダ \*



### 栄養価

エネルギー：63kcal 塩分：0.5g

### 材料（2人分）

白菜：120g  
にんじん：15g  
かいわれ大根：15g  
ツナ：1/2缶（40g）  
塩：ひとつまみ  
焼のり：1/2枚  
ごま油：小さじ1/2

### 作り方

- ① 白菜は5cm長さに切り、繊維に沿って軸は薄切り、葉は5mm幅に切る。
- ② にんじんはせんざりにする。
- ③ かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ④ ツナは汁けをきる。
- ⑤ 焼のりはこまかくちぎる。
- ⑥ 食べる直前にすべての材料を混ぜ合わせる。

### ポイント

白菜は軸を繊維に沿って切り、和えたときに水っぽくならないようにします。  
ツナのうま味や焼のりの風味を利用し、塩は控えめにします。