

白菜とタコの甘酢サラダ



減塩・調理ポイント

- 酢の酸味で、少なめの塩分でも美味しく食べることができます。
- 野菜は電子レンジで調理するので、手軽に作れます。油を少し加えるので、調味料が食材にからみやすくなります。

材料 (2人分)

白菜	150g (大1枚)
にんじん	20g
ゆでダコ	50g
⑦ 酢	大さじ1
油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
酢(タコ用)	少々

作り方

- ①白菜は1/4の大きさに切り、耐熱容器に入れて軽くラップし、電子レンジで好みの柔らかさまで加熱する。粗熱が取れたら2cm幅の短冊切りにし、水気をしぼる。
- ②にんじんは3mm幅ぐらいの細切りにし、白菜同様に加熱して冷ます。
- ③タコは薄く切り、酢を振って水気をしぼる。
- ④ボウルに⑦を合わせて混ぜ、①②③を加えて和える。

1人分栄養素 / エネルギー79kcal、たんぱく質6.1g、脂質3.8g、食塩相当量0.9g