

## 材料(4人分)

- 白菜 …………… 200g
- かにかまぼこ …………… 40g
- A
  - 酢 …………… 8g
  - 砂糖 …………… 2g
- マヨネーズ …………… 8g(小さじ2)
- こしょう …………… 少々

## 作り方

- ①白菜は繊維に垂直の5mm幅の細切りにする。かにかまぼこは3cmの長さに切り、手でさく。
- ②白菜は電子レンジ500Wで3分加熱し、粗熱がとれたら水気をしぼり、かにかまぼこ合わせたAを和える。
- ③②にマヨネーズ・こしょうを和える。

★1人分 エネルギー31kcal  
たんぱく質1.5g、食塩相当量0.3g  
野菜量50g

うま塩とは？

うま うま うま  
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として普及する取組を行っています。

## POINT

白菜の水気をしぼったところに、酢と砂糖を先に合わせることで味が良くなじみます。



レンジで手軽に作れる副菜です。お好みで粒コーンを加えると、さらに彩りが良くなります。

問い合わせ／健康増進課 保健係 (和楽1階) ☎23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

白菜とかにかまのコールスロー

食推さんの！

うま塩レシピ

