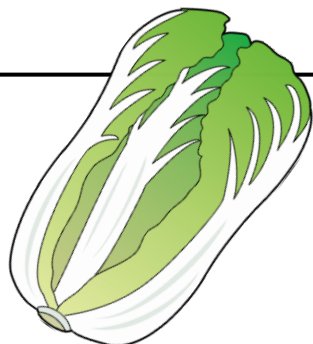


白菜のナムル風サラダ(2人分)

材料	量	下処理
はくさい	200g	せん切り
にんじん	20g	せん切り
塩	少々	
ハム	30g(3枚)	せん切り
中華だし顆粒	小さじ1	
すりごま	大さじ1	
にんにく	小さじ1/2	すりおろす
ごま油	大さじ1	
レモン汁	小さじ1	

【作り方】

- ①はくさい、にんじんは塩もみして5分放置した後、しっかりと水気を絞る。
- ②ハム、中華だし、すりごま、おろしにんにくを加えて混ぜる。
- ③レモン汁とごま油を回しかけ、ざっくりと和える。



エネルギー量

101kcal

食塩相当量

1.0g