

# ラーパーツアイ (白菜の甘酢和え)

## ◇減塩メニュー

副菜 1 品相当分の食塩相当量が 0.7 g 以下のメニュー



(1人分)

※ 副菜になります

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
38kcal	0.3g	43g



材料	分量 (g) 4人分
白菜	160
しょうが	12
ごま油	8
唐辛子 (輪切り)	適量
塩	1.2
酢	20
砂糖	12

### 【作り方】

#### ①下準備

- ・白菜は葉と芯に分け、千切りにし、水にさらしておく。
- ・生姜は千切りにし、水にさらしておく。
- ・Aの調味料を全て混ぜ合わせる。

②フライパンを温め油をひき、生姜を入れ、香りが出たら白菜を炒める。

③合わせ酢Aの中に②を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れ冷やしておく。

④器に盛りつけ完成。

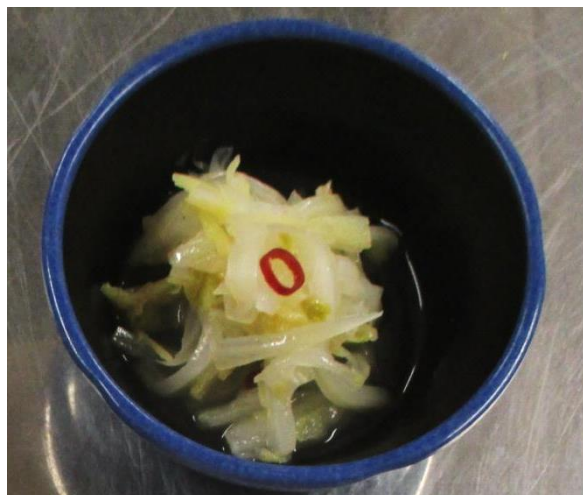
唐辛子などの香辛料を使うことで、塩分控えめでも十分に美味しくいただけます。  
白菜のシャキシャキした食感も楽しい一品です。

### ◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり 2.6g を目指しましょう。

(目安) 主菜 1.2g + 副菜 0.7g + 副菜 0.7g

【JA 広島総合病院】



A