

## はくさいのおひたし

### 材料（1人分）

はくさい	1枚（100g）
ポン酢	大さじ1弱（15g）
かつおぶし	1パック（3g）

### 作り方

- ①はくさいは一口大に切る。
- ②電子レンジ（500W）で3分加熱し、少し冷ましギュッと水気をしぼる。
- ③②にポン酢、かつおぶしを加えあえる。

栄養価 エネルギー 33kcal 食塩相当量 1.3g

## 「西成区栄養士」おすすめレシピ



調理時間 10分

## はくさいのスープ

### 材料（1人分）

はくさい	1枚（100g）
ツナ	大さじ1缶（50g）
水	150cc
しょうゆ	小さじ1（6g）
塩こしょう	少々

### 作り方

- ①なべに水を沸騰させ、せん切りにしたはくさいとツナを入れ約3分煮る。
- ②①にしょうゆ、塩こしょうを加え味つけをする

栄養価 エネルギー 106kcal 食塩相当量 1.4g

## 「西成区栄養士」おすすめレシピ



調理時間 10分

## はくさいの焼うどん

### 材料（1人分）

はくさい	2枚（200g）
うどん	1玉（200g）
ウィンナー	3本（60g）
油	小さじ1（4g）
塩こしょう	少々
めんつゆ（3倍濃厚）	大さじ1 1/2（22g）

### 作り方

- ①はくさいはせん切り、ウィンナーは4つに切る。
- ②フライパンに油をひき、①を炒めうどんを加えさらに炒める。
- ③塩こしょう、めんつゆを加え汁気がなくなるまで炒める

※野菜は、もやしやキャベツでも美味しいよ

栄養価 エネルギー 493kcal 食塩相当量 4.3g

## 「西成区栄養士」おすすめレシピ



調理時間 10分

※栄養価は一人分