

# 白菜の甘酢漬け

低カロリーの野菜がたっぷり食べられます



エネルギー 66kcal  
塩分 0.5g

## 材料 (2人分)

白菜	.....	2枚 (100g)		
春菊	.....	2株 (40g)		
ロースハム	.....	1と1/2 (15g)		
生姜	.....	5g		
白ごま	.....	小さじ1		
⑦	┌	酢	.....	大さじ2
		さとう	.....	大さじ1と1/2
		塩	.....	少々
		赤唐辛子 (輪切り)	.....	少々

## 作り方

1.

白菜、春菊はゆでて水切りをしてしぼる。ハム、しょうがはせん切りにする。

2.

巻きすに白菜を広げ、春菊、ハム、しょうが、ごまを芯にしてしっかりと巻き、⑦の甘酢に30分以上漬け込む。

3.

輪切りにして盛り付け、赤唐辛子の輪切りを上に飾り、甘酢をかける。

白菜は、冬に不足しがちなビタミンC、ミネラルの供給源となります。ビタミンCの摂取基準量は、成人で1日50mg程度とされていますが、運動、ストレス、喫煙、アルコールなどによりその必要量は増大します。

