

白菜の磯辺和え ～減塩調味料を使った簡単レシピ～



■材料【1人分】

白菜	40g	青のり	0.2g
えのきたけ	20g	減塩げんたしょうゆ	5g

■作り方

- ①白菜は3cm幅に、えのきたけは4cm長さに切り、茹でて水気を切る。
- ②①、青のり、減塩げんたしょうゆを和える。

♪ワンポイントアドバイス

青のりの香りで、塩分控えめでも美味しく召し上がれます。

■使用製品



減塩げんたしょうゆ

栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
16	1.1	0.1	3.8
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
143	162	38	0.4

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算