



つくってみませんか

## 白菜とオレンジの酢の物

《材 料》(4人分)

白菜…………… 2～3枚 (200g)

オレンジ…………… 1個 (200g)

\*可食部で100g。みかん2個位で代用可能

昆布…………… 4g

A { 酢…………… 小さじ2 (10g)  
薄口しょうゆ… 小さじ1/2 (3g)  
塩…………… ミニスプーン1 (1.2g)

昆布のうまみとオレンジの柑橘類の香りを利用することで、減塩できます。



- ①白菜は5mm幅の細切りにする。塩(分量外)を振り、しんなりしたら軽く洗って水気を絞る。
- ②オレンジは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③昆布はキッチンばさみで細く切る。
- ④ボウルにAを合わせ、①②③を入れて混ぜる。

(食生活改善推進会)