

# 白菜と水菜のカリカリじゃこサラダ



1人あたり  
野菜量  
120g

## 材料 (2人分)



・白菜	200g
・食塩・砂糖	各小さじ1/2弱
・水菜	30g
・こねぎ	1本(10g)
・ちりめんじゃこ	大さじ1と1/2(7.5g)
・サラダ油	大さじ1
・削り節	1袋(2.5g)

A

[・めんつゆ(3倍濃縮)  
・酢、ごま油] 各大さじ1/2

## 栄養価 (1人分)



エネルギー: 66kcal  
たんぱく質: 3.3g  
脂 質: 4.2g  
炭水化物: 5.2g  
食塩相当量: 0.9g



## 作り方

1. 白菜は纖維に垂直に細切り、水菜は3cmの長さに切り、ボウルに入れる。食塩・砂糖を振りかけて揉み、5分程度置き、水気を絞る。
2. こねぎは小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを5分程、カリカリになるまで炒め、キッチンペーパーにとり、油を切る。
4. ボウルに、1、2、削り節、Aを入れてよく和え、器に盛り、3を散らす。

## ポイント

白菜は、食塩・砂糖で揉むことでカサが減るため、生のままでも食べやすくなります。  
じゃこ、削り節、めんつゆの旨味で、減塩でも満足感がある味付けに仕上げました。

