

白菜のピリ辛ドレッシングサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 68kcal、たんぱく質 3.7g

脂質 3.9g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

白菜	100g	◎酒	小さじ1(5g)
胡瓜	50g	◎しょうゆ	大さじ1/2(7.5g)
人参	20g	◎酢	1g
生姜	3g	◎塩	0.5g
鶏ひき肉	30g	◎こしょう	少々
ゴマ油	小さじ1(4g)		
豆板醤	2g		

作り方

- 白菜、胡瓜、人参はせん切りに切り、白菜と人参は茹でて水気を切る。
胡瓜に塩(分量外)を少々ふり、水気を切る。
生姜はみじん切りに切る。
- 鍋にゴマ油を入れて熱し、生姜と豆板醤を入れて炒め、香りがしたら鶏ひき肉を入れて炒める。
◎の酒、しょうゆ、酢、塩、こしょうを入れて調味する。
- ボールに白菜、人参、胡瓜、2を入れて和える。

