

## 「菜幸の1鉢」レシピ

## K・Hさんのレシピ

### 白菜と塩昆布のサラダ

【材料 1人分】

白菜	100g
塩昆布(減塩タイプ)	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2
白ごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 白菜は、1cm幅に切って、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② 白菜の水気を絞る。
- ③ 白菜とAを混ぜる

💰 1人分のおおよその値段 50円

★高齢者世代におすすめ

【オススメコメント】

減塩タイプの塩昆布を使用することで味がやさしく、減塩にもなります。



※ごまは、すりごまの方がより栄養素の吸収が良くなります。