



広報

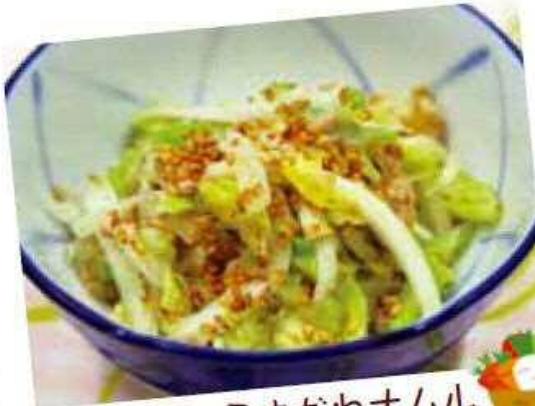
# よ・まえ・ざ・き

掲載レシピ

2018年12月号



普段の食事に  
“野菜プラス1皿”



白菜のうまだれナムル

## 材料(4人分)

白菜 ..... 1/4株  
塩 ..... 小さじ1弱  
ツナ缶 ..... 1缶(70g)  
いりごま ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ2  
鶏ガラスープの素 - 小さじ1  
ニンニクチューブ... 1~2ヶ  
粗びきこしょう ..... 適量

▶ 1人分 = 71kcal

1 白菜の葉は手でちぎり、芯の部分は千切りにする。

2 ボウルに1と塩を入れ、手でよくもみ込む。水分が出てきたら5分ほど置く。

3 2の水気を絞り、油をきったツナ缶とその他の材料を加え、よく混ぜ合わせる

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉