

コープ健康クッキング

料理名

白菜の味噌和え

調理方法

和える

材料（4人分）

白菜	200g	
人参	40g	
生しいたけ	3～4個（50g）	
A {		
味噌	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
だし汁	大さじ1	
松の実	8g	

作り方

- ①白菜は短冊切りにする。
人参と生しいたけは千切りにする。
茹でて水気をしぼる。
- ②ボールにAを入れてよく混ぜる
- ③②に①を入れてよく和えてから器に盛り付けて、
上から松の実をかざる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：57kcal	脂質：2.5g
タンパク質：2.7g	食塩：1.0g

アドバイス

