

## 副菜

# ポリ袋で簡単！無限白菜

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



### ●1人分栄養量 1食分の野菜80g

エネルギー：41 kcal たんぱく質：0.9 g

脂質：2.1g 食塩相当量：0.8 g

### 【材料】 作りやすい分量

白菜	…1/4個（約600g）
鶏ガラスープの素	…大さじ1
酢	…大さじ2
砂糖	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
ごま油	…大さじ1

### 【作り方】

- ① 白菜は一口大に切る。
- ② 白菜とAをポリ袋に入れて全体をなじませる。袋の空気を抜いて口を縛り、たまに揉みながら30分以上漬けたら出来上がり。  
※あれば糸唐辛子を飾る。

ポリ袋1つで出来る簡単な即席漬けて、サラダ感覚でたっぷり食べることができます。白菜は洗った後、余分な水気を切ってからポリ袋に入れると水っぽくならず仕上がります。