



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



1人分

エネルギー 79kcal

食塩相当量 0.8g

東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

白菜とちりめんじゃこのペペロンチーノ風炒め

材料 (2人分)

白菜	… 1/6株	塩	… 小さじ1/5
ちりめんじゃこ	… 15g	こしょう	… 少々
にんにく	… 1かけ	オリーブオイル	… 大さじ1
赤唐辛子	… 1/4～1/3本		

作り方

- ① 白菜は軸と葉に切り分け、軸は横に1cm幅に切り、葉はざくざくと食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、ちりめんじゃこ、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら赤唐辛子を加え、ちりめんじゃこがカリッとなるまで炒める。
- ③ 中火にして白菜の軸を加え、2分ほど炒める。葉を加えてさっと炒め、しんなりしたら塩、こしょうで味付けをする。

ポイント♪

- ・旬の白菜を使い、洋風の味付けにした簡単レシピです。
- ・白菜の心地良い歯ざわりと、じゃこのカリカリとした食感を楽しめます。
- ・白菜はビタミンCやカリウム、カルシウムなどを豊富に含む淡色野菜です。