

おうちで楽しむ 給食レシピ

子どもが「美味しい」は
大人も「美味しい」



その他の人気
レシピはこちら

No.6

白菜のゆずあえ

【一人当たり】

🔥 エネルギー 89kcal

🍷 ビタミンC 50mg

材料(4人分)

白菜…………… 250g
人参…………… 30g
A しょうゆ…………… 大さじ1.5
さとう…………… 大さじ1
ゆず汁…………… 小さじ1
だし汁…………… 大さじ2



手順も少なく簡単調理！
ゆずの風味が爽やかです



【つくり方】

①：白菜は短冊切り、人参は千切りにする。

②：Aの調味料を、さとうが溶けるまでよく混ぜておく。

③：人参、白菜をゆで、軽くしぼっておく。

④：③に②の調味料を加えてあえる。