

# 簡単！白菜とベーコンのさっぱり和え

レシピ作成：登米市食生活改善推進員協議会×登米栄養士会行政部会

レモンの香りと  
酸味がポイント！



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

100g

食塩相当量

0.4g

## 材料 (2人分)

- ・白菜 200g
- ・ベーコン 40g
- ・オリーブオイル 小さじ1 (4g)
- ・かつお節 1袋 (3g)
- ・すりおろしにんにく 少々
- ・レモン汁 大さじ1/2
- ・ブラックペッパー 適量

## 作り方

- ①白菜は2cmくらいに切り、熱湯でさっと茹でて水気をしぼる。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、オリーブオイルで炒める。
- ③①と②をかつお節、にんにく、レモン汁、ブラックペッパーで和え、器に盛り付ける。

## 【ベジプラス&塩ecoポイント】

かつお節とベーコンの旨味で、減塩でも満足感アップ！  
レモン汁の酸味で味にメリハリをつけることで、さっぱり減塩になります。

冬の栄養たっぷりの白菜をたくさん食べられるレシピです。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ！  
石巻・登米地域の食材



・白菜  
(登米市・東松島市)



・にんにく  
(登米市)