

白菜巻き



白菜巻き

1人前 17kcal (塩0.9g)

● 材料(4人前)

白菜	200g
大葉	4枚
梅干	2個
山芋	70g
削り節	少々

● 作り方

- ① 白菜はさっとゆでる。
- ② 山芋はせん切りにする。
- ③ 梅干は種をとり、たたく。
- ④ 白菜を広げ、大葉をしき、梅干をぬる。山芋、おかかをのせ、くるくると巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。