

減塩編

キャベツのサワー漬け

材料(4人分)

キャベツ	280g	
にんじん	30g	
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	柚子こしょう	小さじ1/2
	塩	少々
オリーブ油	小さじ2	

*材料に表示されたg数は、
廃棄分を除いた正味量です。

作り方

- ①キャベツはさっとゆで、長さ4センチ・幅5ミリの細切りにする。にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
- ② A をボウルに入れてよく混ぜ、①を合わせて30分おく。

1人分の栄養価

エネルギー 55kcal タンパク質 0.9g 脂質 2.1g 塩分 0.0g

ヘルスマイトがヘルシーな食生活を提案します♪
ヘルスマイトは健康的な食生活を提案するボランティアです

豊橋市食生活改善協議会
豊橋市保健所健康増進課