

白菜とにんじんの浅漬け～はちみつゆず風味～



栄養価(1人分)

エネルギー 71kcal、たんぱく質 0.9g
脂質 2.1g、炭水化物 14.2g
食物繊維 1.8g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

白菜	2枚(150g)	◎はちみつ	大さじ1(21g)
にんじん	1/4本(50g)	◎ゆずのしぼり汁	大さじ1(15g)
食塩	ひとつまみ(1g)	◎米酢	小さじ1(5g)
しょうが	1/2片(7g)	◎オリーブオイル	小さじ1(4g)
ゆず皮	1/4個(2g)	◎食塩	ひとつまみ(1g)

作り方

1. 白菜は横 5 cm 幅に切る。軸はさらに縦に切り、葉はざく切りにする。にんじんは皮をむいて 5 cm の長さの千切り、しょうがは皮をむいて千切りにする。
2. 柚子の皮は薄くむき千切りにし、果汁はしぼっておく。
3. ボウルに白菜の軸とにんじんを入れ、塩をふってよくもむ。葉も加え混ぜ、ラップをして 30 分ほどおき、水けをぎゅっとしぼる。
4. 別のボウルに◎を合わせ、3 としょうが、ゆず皮を加えよく和える。