



# ゆず白菜漬け

## 栄養士コメント

塩昆布の塩味と旨味、ゆずの爽やかな香りと酸味で少ない味付けでもさっぱり美味しくいただけます。本来ならば、白菜を塩もみして、水気を出しますが、今回はサッと湯がいて塩を用いず白菜の水気を切っています。

## 作り方

- ①：ゆずの皮をピーラーまたは包丁でむき、千切りにする。果実は果汁を搾っておく。
- ②：鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらざく切りにした白菜を入れてさっと茹でる。冷水にさらし、水気を切っておく。
- ③：ボールに②の白菜入れ、塩昆布、ゆずの皮、ゆず果汁を加えて混ぜ合わせる。お好みで輪切り唐辛子を加えてください。
- ④：冷蔵庫で2-3時間置く。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	13 kcal
2. たんぱく質	0.7 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	2.8 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	20 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 白菜	50	g
2. 柚子皮	1/8	こ
3. 柚子(果汁)	1/4	こ
4. 塩昆布	2	g
5. 赤唐辛子		適宜

