



おうちで作ろう！元気食堂メニュー

ゆずこしょうとしょうゆのシンプルな味付けで
いろいろな野菜にアレンジして楽しめます。

白菜とにんじんのゆずお浸し

健康ポイント

- ◎野菜は火を通すとかさが減り食べやすくなります。手軽に1日に必要な目安の5皿(350g)のうちの1皿(70g)の野菜がとれるメニューです。
- ◎柚子の皮やしぼり汁を加えることにより香りや酸味が加わり、調味料の量が少なくても味がしっかり感じられ減塩につながります。



【材 料】 2人分

白菜	大きめの葉2枚	ゆず(皮)	少々
にんじん	小1/2本	ゆず(しぼり汁)	少々
A	しょうゆ	小さじ1	
	ゆずこしょう	小さじ1/2	

栄養価 (1人分)

エネルギー	17kcal	たんぱく質	0.7g	脂質	0.1g
炭水化物	3.3g	食塩相当量	0.6g		

【作り方】

- ① 白菜を縦半分に切り、1cm幅に切る。芯の部分は薄くそぎ切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れふんわりラップをして、電子レンジ500Wで芯の部分は5分、葉の部分は2分半しんなりするまで加熱する。
- ③ にんじんは千切りにしてゆで、ザルにあげ冷ます。
- ④ Aを混ぜ合わせ、②と③を加え混ぜる。
- ⑤ ④を盛りつけ、ゆずを絞りかけ、皮を千切りにして上に盛る。

