

塩こうじ漬け

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖きゅうり 1本(100g) : 縦半分の斜め切り
- ❖セロリ 1/2本(30g) : 斜め薄切り
- ❖みょうが 1個(10g) : 縦半分の斜め薄切り
- ❖ミニトマト 2個(30g) : 2等分
- 塩こうじ 小さじ2~

Point

野菜の種類や切り方によりますが、10分~一晩でおいしく食べることができます。

作り方

- ① 容器に野菜と塩こうじを入れ、塩こうじをなじませるようにあえる。
*塩こうじは製品によって食塩量などに差があるため、味を確認しながら加える。
- ② 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
23kcal	1.1g	0.5g	216mg	13mg



中央区食育野菜キャラクター

毎日350g以上の野菜を食べよう!