

白菜のゆず吉和え

長門特産のゆず吉と海苔の香りで、無塩調理でも美味しく食べられます。
白菜は、キャベツやちしゃなどに変更してもよいです。



1人分あたり

【エネルギー】	38 kcal
【たんぱく質】	1.7 g
【脂質】	1.7 g
【食塩相当量】	0.1 g
【野菜重量】	50 g

長門市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

白菜	… 160g
味付け油揚げ	… 2枚(20g)
人参	… 1/3本(40g)
ゆず吉(皮)	… 2g
ゆず吉(絞り汁)	… 大さじ1
砂糖	… 小さじ2
きざみのり	… 適量

作り方

- ① 白菜はよく洗い、3cm程度に切り、芯と葉に分けておく。
味付け油揚げ、人参は千切りにする。ゆず吉は絞り汁を取り、皮は薄くそいで極細切りにする。
- ② 鍋に野菜がかぶるくらいの湯を沸かし、塩を入れずに、白菜、人参の順に手早く茹で、水気を切る。
- ③ ②と油揚げを合わせ、ゆず吉の皮と絞り汁、砂糖で味付けをし、盛り付けた後に上から刻みのりを飾る。