

ぽん酢で浅漬け 2品 ～成分調整調味料を使った減塩レシピ～



■材料(1人分)

白菜	30g	セロリー	40g
きゅうり	30g	にんじん	10g
減塩げんたぽん酢	8g	減塩げんたぽん酢	8g

■作り方: 白菜ときゅうりの浅漬け

- ① 白菜の白い部分は1cm幅に、葉の部分は3cm幅に切り、きゅうりは3mm幅の半月斜め切りにする。
- ② ビニール袋に①、**減塩げんたぽん酢**を入れてよく揉み、2時間ほど冷蔵庫で馴染ませる。

♪ワンポイントアドバイス

せん切りにしたしょうがを加えても、美味しく召し上がれます。

■作り方: セロリーとにんじんの浅漬け

- ① セロリーは3mm幅の斜め切りに、にんじんは2mm幅の半月切りにする。
- ② ビニール袋に①、**減塩げんたぽん酢**を入れてよく揉み、2時間ほど冷蔵庫で馴染ませる。

■使用製品



減塩げんたぽん酢

栄養成分値(1人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
白菜ときゅうりの浅漬け	13	0.7	0.1	2.7	138	128	23	0.3
セロリーとにんじんの浅漬け	14	0.6	0.1	3.0	150	193	20	0.4

日本食品標準成分表 2010 で計算