

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## キャベツの即席漬け



エネルギー  
23Kcal



たんぱく質  
1.1g



脂質  
0.6g



塩分  
0.4g



### ●作り方

- 1 キャベツは2～3ミリ幅に切り熱湯でサッと茹で冷ます。青しそはせん切り、生姜はみじん切りにする。胡麻をする。
- 2 ボールに砂糖と醤油を入れ、キャベツ、青しそ、生姜を加え揉み込むように混ぜる。
- 3 食べるときに胡麻を混ぜる。

### ●材料 (4人分)

キャベツ	200g
青しそ	少々
生姜	4g
醤油	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1 強
白ごま	小さじ 1 強



### ★ワンポイントアドバイス

キャベツはサッと茹でてあるので、揉み込んだ際水分も出にくく、少ない調味料で即席漬けができます。すり胡麻や青しそを加える事で、風味良く美味しく召し上がって頂けます。

