

## レシピ1: キャベツの柚子和え

高血圧対策

柚子は風味がよく適度にさわやかな香りで食欲がないときにもさっぱりと召し上がれます。また、柚子やカツオ節の風味により塩分を抑えても物足りなさを軽減できます。冬場は白菜やカブなどの旬の野菜に応用できる1品です。



## 【材料】1人前

キャベツ……………50g(約1枚分)  
 人参……………5g  
 塩……………0.2g  
 柚子(果汁)……………5ml(小さじ1)  
 酢……………7ml(小さじ1・1/2)  
 砂糖……………2g  
 塩……………0.05g

## 【作り方】

1. 野菜を下ゆでをします
2. ゆでた野菜を塩で揉み込みます
3. 果汁・酢・砂糖・塩を合わせます
4. 3に野菜を和えていきます

※お好みでカツオ節を混ぜると風味が増してより美味しくなります。

## 栄養量

- 熱量: 25kcal
- たんぱく質: 0.7g
- 脂質: 0.1g
- 塩分: 0.2g