

おいしく減塩!



No.10

志木市 プロジェクト  
おいしく減塩 / 減らソルト / SHITE CITY

## 白菜のゆず風味 箸休めの一品に



0.3g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

白菜	80g
塩	0.6g
柚子果汁	20g
柚子の皮	少々



作り方

1. 白菜は短冊に切る。
2. 1をビニール袋に入れ、塩、柚子果汁を入れてよく揉む。
3. しんなりしたら水分を軽く切って器に盛り、柚子の皮を飾る。

— 志木市栄養士連絡会 —