

9. 浅漬^{あさづけ}

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	13kcal	0.7g	0.1g	2.9g	1.2g



材料 (4人分)

	分量 (g)
キャベツ120
きゅうり60
にんじん20
みょうが20
しょうが20
塩 (2%)4.8

使ったところ：内側^{うちがわ}の葉っぱ

作り方

- ①野菜はそれぞれ、5ミリ幅の短冊^{はぼ たんざく}切りにする。
- ②ビニール袋^{ぶくろ}に野菜と分量の塩^{しお}を入れ、軽く揉み、冷蔵庫^{れいぞうこ}に入れ30分くらい置く。
- ③器^{うつわ}に彩りよく盛り付ける。