

食推  
さん！

## うま塩 レシピ

### 白菜と薄揚げの柚子こしょう風味



甘味のある旬の白菜にぴりっとした柚子こしょうがよく合う一品です。簡単に作れて箸休めにもなります。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) 23-4500

ほかにも！

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。

うま  
塩  
とは？

うまい  
「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」  
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として  
普及する取組を行っています。

#### POINT

白菜は塩もみではなく、加熱して水  
気を絞ることで減塩になるだけ  
なく、優しい歯ざわりになります。



#### 材料(4人分)

- 白菜 ..... 200g
- 薄揚げ ..... 20g
- A [●柚子こしょう ..... 4g (小さじ1弱)]
- みりん ..... 8g (小さじ1・1/3)

#### 作り方

- ①白菜と薄揚げは1cm幅に切る。
- ②白菜と薄揚げを電子レンジ500Wで3分間加熱し、粗熱が取れたら水気を絞り、合わせたAの調味料を和える。

★1人分 エネルギー31kcal  
食塩相当量0.3g、食物繊維0.8g

