

食推  
さんの!

うま塩レシピ

白菜と薄揚げの柚子こしょう風味

うま塩  
とは?

うま うま うま  
“「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で  
なく、優しい歯ざわりになります。



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。

材料(4人分)

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

A

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

