

かんたん！減塩レシピ

調理時間
約 15 分

春キャベツの和風コールスロー



【材料(4人分)】

キャベツ 5 枚 (250g)
にんじん 40g

A { レモン汁 大さじ1
塩昆布 10g
ごま油 小さじ1
白いりごま 大さじ1

【作り方】

1. キャベツ、にんじんは千切りにし、塩(分量外)で揉む。
2. Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせた中に、1の水気をしぼり和える。

1人分の栄養価

エネルギー 40kcal たんぱく質 1.6g 塩分 0.5g

1日の塩分摂取目標量の
7~8%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課