

# チンゲン菜の浅漬け



【材料】 2人分

チンゲン菜 2株  
人参 1/4本  
カボス 1/2個  
唐辛子 1/2本  
塩昆布 5g

## ひとこと

減塩の浅漬けす。  
辛味は、唐辛子で  
調節しましょう。

## 【作り方】

- ①チンゲン菜は洗って根元を切り落とし、3cmの長さに切る。人参は皮をむいてせん切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて2分ほど加熱する。
- ③カボスは半月切り、唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ④厚手のビニール袋に、①～③を入れてよく揉み、15分以上置いて器に盛る。

(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-----------|
| 21              | 1.3         | 20            | 2.3         | 0.6       |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

