

「地元でとれる野菜と魚を食べよう」献立



野菜

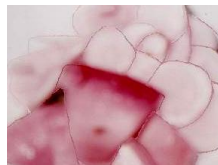
酢の物

● 材料（4人分）

日野菜カブ	140g	
赤カブ	150g	
塩	食材の4%の量	
レモン汁	お好みで適宜	
A {	砂糖	小さじ2弱
	酢	大さじ2と2/3
	水	大さじ2と2/3

● 作り方

- ① 日野菜カブは薄い輪切り、赤カブはいちょう切りにする。
- ② 食材に対して4%の塩をふり、重石をして半日位漬ける。
(お好みでレモン汁をふっても良い)
- ③ 塩気が強ければ、サッと水洗いをして、塩気を取る。
- ④ Aを合わせて甘酢漬けにする。
(甘酢の味はお好みで調整して下さい)



● 味・作り方の特徴、PR

- ・冷蔵庫で冷やすと美味しいです。
- ・日野菜カブは辛みがあって美味しいので、たくさん作って欲しい一品です。



● 下関産の食材

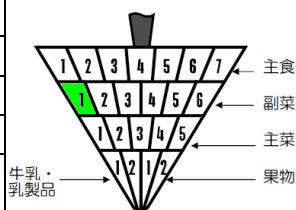
日野菜カブ・赤カブ

● 一人分栄養価

エネルギー	23 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	4.9 g
ナトリウム (食塩相当量)	1135 mg 2.9 g

● 食事バランスガイド

主食	0 っ(SV)
副菜	1 っ(SV)
主菜	0 っ(SV)
果物	0 っ(SV)
牛乳・乳製品	0 っ(SV)



提供：下関消費者の会

っ(SV)とは、食事の提供量の単位のことです