

野菜

長門ユズキチ酢和え

● 材料（4人分）

- キュウリ 100g
- キャベツ 120g
- エノキタケ 24g
- シメジ 24g
- 砂糖 大さじ 1/2
- A { 長門ユズキチ（絞り汁） 大さじ 1
- 薄口しょうゆ 小さじ 2
- 塩 少々



● 作り方

- ① キュウリは薄い輪切り、キャベツは短冊切りにして、しんなりとなる程度にゆでる。その後水気を切る。
- ② エノキタケとシメジは石づきを切り落としほぐしてゆでた後、水気を切る。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ 全ての材料を③で和える。

● 味・作り方の特徴、PR

長門ユズキチは、カボスやスタチの仲間です。さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴です。



● 下関産の食材

キュウリ・キャベツ・シメジ
長門ユズキチ

● 一人分栄養価

エネルギー	21 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	0.1 g
炭水化物	4.9 g
ナトリウム (食塩相当量)	269 mg 0.7 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)

