



瀬戸内市 健康づくり推進課

塩 特

# 白菜の塩麹漬け



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 22kcal  
たんぱく質： 0.5 g  
脂 質： 0.1 g  
炭水化物： 5.5 g  
食塩相当量： 0.6 g

## 【材料（4人分）】

|      |            |
|------|------------|
| 白菜   | 160 g      |
| 塩麹   | 小さじ1(20 g) |
| 砂糖   | 大さじ1(9 g)  |
| 切り昆布 | 2 g        |
| 鷺の爪  | 1本         |

## 【下準備】

○白菜・・・2cm幅の短冊切り

## 【作り方】

- ① ビニール袋に塩麹と砂糖を入れてもみ混ぜる。
- ② 切り昆布と鷺の爪をハサミで切りながら入れる。  
(昆布は長め、鷺の爪は種を取って小さく)
- ③ 白菜を加え、袋に空気を入れて口を閉じ、振り混ぜる。
- ④ よく混ざったら空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で半日程度置く。

白菜は瀬戸内の特産物です。

ゆずやレモンの皮のせん切りを入れても良いです。

塩麹の食塩含有量はメーカーによって異なるので調節してください。

砂糖と鷺の爪の量は好みで調節してください。

浅漬けなので、2日以内に食べるようにしてください。