



食育指導員おすすめ！

地産

やさいレシピ

# 壬生菜の塩漬け



壬生菜の代わりに水菜でも♪

所要時間



10分

※冷蔵庫に入れる時間は除く

## 【材料】（作りやすい分量）

- 壬生菜…300g
- 塩… 4.5g（小さじ2/3強） = 壬生菜の重さの1.5%重量

## 【作り方】

- ① 壬生菜をきれいに洗い水気をよく切ったら、3～4cm幅に切る。
- ② ①をビニール袋に入れ、塩をふり袋の上から揉む。
- ③ ②の空気を抜いてから口を縛り、冷蔵庫に2、3時間入れる。  
水が出てくるので、食べる前に絞る。

## 【栄養成分など】（写真の分量15g）

- エネルギー 2.3kcal
- たんぱく質 0.2g
- 脂質 0.0g
- 炭水化物 0.4g
- 食塩相当量 0.2g

壬生菜の定番の食べ方です。ごはんのお供に♪  
細かく刻んでチャーハンなどの具にも使えます。

