



レシピ

セロリのレモン浅漬け



【1人分の栄養価】

エネルギー	27kcal
脂質	0.3g
たんぱく質	0.1g
食塩相当量	0.1g

材料(2人分)

- ・セロリ 1本(100g)
- ・レモン 輪切り2枚
- ・砂糖 大さじ1/2

作り方

- ①セロリは筋を除き、拍子切りにする。
レモンはいちょう切りにする。
- ②①と砂糖をポリ袋に入れて軽くもみ混ぜ、5分ほどおいて味をなじませ後に冷蔵庫に入れてよく冷やす。



減塩ポイント

塩を全く使用していない浅漬けだよ。セロリとレモンの爽やかな味が口に広がるよ。