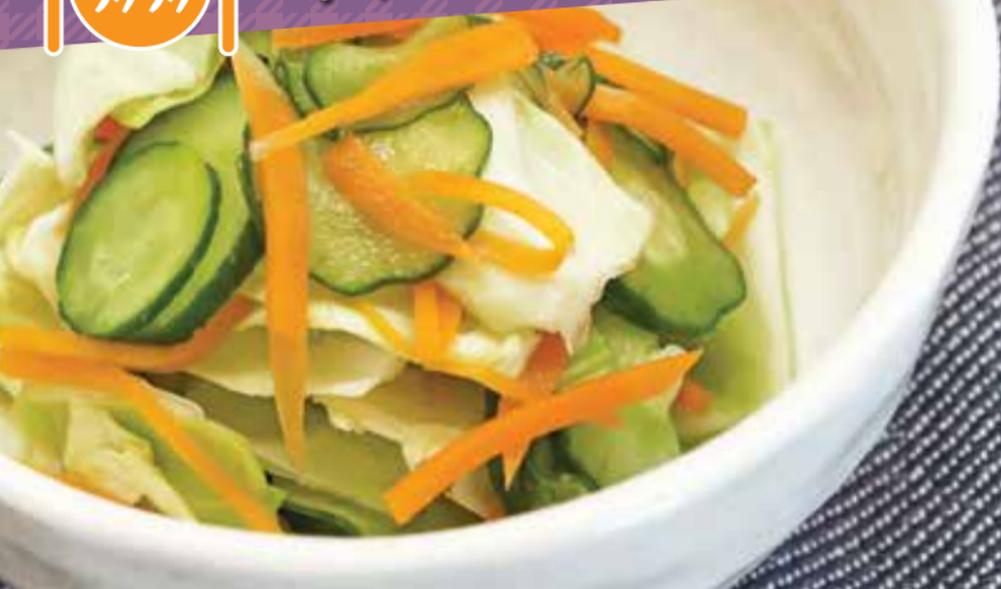




キャベツの甘酢和え



材 料 [2人分]

- | | | |
|--------------|---|----------------|
| ●キャベツ…… 100g | A | ●酢 …………… 大さじ2 |
| ●きゅうり …… 小1本 | | ●砂糖 …………… 大さじ1 |
| ●にんじん…… 40g | | ●薄口しょうゆ… 小さじ1 |
| | | ●水 …………… 大さじ2 |



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ①キャベツはざく切りにする。にんじんは千切りにしてレンジで1分加熱。
- ②きゅうりは薄切りにし、分量外の塩でもみ、水気を切っておく。
- ③Aを混ぜ、レンジで1分10秒加熱。
- ④①②を袋または密閉容器に入れ、③を加え、30分以上漬ける。

1人分の栄養価等

- 42Kcal
- 塩分 0.5g