

野菜レシピ ~ **キャベツ** を使って~

キャベツの ゆかり漬け

1人分の野菜使用量は
50g だよ!

おすすめポイント!



余ったキャベツでもう1品!
調理もとても簡単です!!



目指そう!
**野菜1日
350g!**





キャベツの ゆかり漬け

材料(2人分)

キャベツ …100g
ゆかり …小さじ1弱

栄養価(1人分)

・エネルギー 14kcal
・食物繊維 1.0g
・食塩相当量 0.6g

作り方

- ①キャベツは2～3cm角に切り、さっと熱湯にくぐらせて湯を切る。(電子レンジを使用する場合は、600Wで1分程度加熱する。)
- ②熱いうちにゆかりをまぶし、皿などで軽く重しをしてしんなりさせる。

調理アドバイス

- ・キャベツは茹すぎないようにしましょう。キャベツの歯ごたえとうまみを残すために、熱湯の中でほぐしてさっと湯通しする程度にします。
- ・キャベツの芯を使う場合は薄切りにしておきましょう。

