

ゆでキャベツの甘酢和え



栄養価(1人分)

エネルギー 48kcal、たんぱく質 1.8g

脂質 0.2g、食塩相当量 0.2g

材料(2人分)

キャベツ	100g
しらす干し	適量
酢	大さじ1g(15g)
砂糖	大さじ1g(9g)

作り方

1. キャベツを一口大に切り、さっと湯がく。
2. 酢と砂糖を合わせて、甘酢を作る。
3. 水気を切ったキャベツを2の甘酢と合わせる。
4. しらす干しをトッピングして完成。

POINT 農家さん直伝のレシピです。甘酢に使う酢は、穀物酢、米酢などお好みのものをどうぞ。寿司酢やらっきょう酢を使うのもOKです。