



前の晩に仕込んで作るキャベツの浅漬け



材料 【2人分】

キャベツ	2枚
にんじん	1/5本
しょうが	1かけ
塩昆布	大さじ1
白ごま	小さじ1/2

エネルギー
28
kcal

塩分
0.6
g

野菜量
75
g

(1人分)

作り方

- 1) キャベツは一口大に手でちぎり、芯は薄く削ぎ切りにする。
にんじんは薄切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2) ビニール袋にキャベツ、にんじん、しょうが、塩昆布を入れて、袋の上からもみこむ。
- 3) 袋の空気を抜いて口をとじ、ひと晩冷蔵庫に置く。
- 4) 器に盛り、ごまを振る。



対象
どなたでも

Cooking Point

- 春キャベツが手に入る時期におすすめです。
- キャベツの硬さが気になる場合はちぎった後に電子レンジで1~2分程加熱するとよいでしょう。