

副菜

## 【キャベツの即席キムチ】

使用野菜量 &lt; 1人分 &gt;

55 g

## &lt; 材料 &gt; 4人分

・キャベツ 200g (葉4枚)  
 ・人参 20g (M1/7本)  
 ・酢 小さじ1  
 ・塩 小さじ1  
 ・さくらえび 5g  
 ・おろしにんにく 小さじ1  
 ・しょうが汁 小さじ1

・いり白ごま 小さじ1  
 ・韓国粉とうがらし 小さじ1  
 ・砂糖 小さじ1

b



## &lt; 作り方 &gt;

- 1 ボールにざく切りのキャベツと人参を合わせ、aを加えて軽くもみ約30分おく、しんなりになったら水気をしぼる。
- 2 さくらえび、bを加えてもみ込むようによく混ぜあわせる。

## &lt; 1人分当たりの栄養価 &gt;

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
44kcal	4.3g	0.8g	4.6g	1.7g	

コメント

・手でもみ込むのがポイントです。

できあがり写真



作成者の所属

清瀬市