

甘夏かんと野菜の甘酢漬け

和え物

27kcal / 脂質0.0g / 塩分0.1g



ワンポイント

野菜をさっぱりとした甘酢に漬けています。

甘夏かんの缶詰が入っている
ので、フルーティーな甘味が楽しめます。



材料(4人分)

- ・きゅうり 60g
- ・キャベツ 80g
- ・甘夏かん(缶) 60g

- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ① きゅうりは5mm輪切りにし、ゆで、冷ます。
- ② キャベツは短冊切りにし、ゆで、冷ます。
- ③ 甘夏かんはシロップをきる。
- ④ 砂糖、酢を合わせ、材料を和える。
- ⑤ 塩で味をととのえ、味をなじませる。