



キャベツときゅうりの即席漬け



☆☆ワンポイント☆☆

きざみこんぶのうま味を引き出した調味料で
キャベツときゅうりを和えています。キャベツときゅ
うりは、さっとゆで、水冷することで、シャキシャキと
した歯ごたえが出ます。さっぱりと食べることがで
きます。



【材料】(4人分)		【作り方】	
キャベツ	190g	① キャベツは短冊切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。きゅうりは5mm輪切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。	
きゅうり	80g		
すりごま	12g		
きざみこんぶ	3g		
A	砂糖	大さじ2と2/3	② Aの調味料を合わせ、きざみこんぶを入れ、ひと煮立ちさせ、冷ます。
	酢	大さじ1と1/3	
	しょうゆ(こいくち)	大さじ1と1/3	
			③ きゅうりとキャベツを和え、②を加えて、混ぜる。
			④ ごまを加えて和える。