

つくってみませんか？

塩だれキャベツ

☆ごはんにはぴったりの和え物です。



つくりやすい分量			つくりかた
キャベツ	小 1/4 玉	ざく切り	1 耐熱ボウルに(A)の材料をすべて入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱します。 その後、冷ましておきます。 2 大きめの鍋に湯を沸かし、野菜を茹でます。 にんじんを入れて沸騰したら、キャベツともやしを加えます。 再度沸騰したら、ざるにあげ、水でよく冷やします。 3 野菜の水気を絞り、塩を振って軽くもみます。 水気が出るようならさらに絞ります。 塩昆布と1のたれを混ぜ合わせたら、できあがりです。
にんじん	1/3 本	皮をむいてせん切り	
もやし	1/2 袋		
塩	小さじ 1/4		
塩昆布	4g		
(A)			
ごま油	小さじ1		
にんにく	1かけ	すりおろす	
砂糖	小さじ 1/4		
うすくちしょうゆ	小さじ2	なければ濃口	
清酒	小さじ 1/2		