

登米の恵み 野菜レシピ



❀ キャベツのしょうが酢和え

材 料(4人分)

- ・キャベツ 240g
- ・人参 20g
- ・わかめ 40g(戻し重量)
- ・おろししょうが 小さじ2
- ・A しょうゆ 小さじ2
- ・A 酢 小さじ4
- ・A だし汁 小さじ2

[1人あたり]

エネルギー:22kcal 食塩相当量:0.5g

作り方

- ① キャベツは茹でて短冊に切る。
- ② 人参も同様に。
- ③ わかめは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ Aの調味料とおろししょうがの半量を合わせ、①②③を和える。
- ⑤ 器に④を盛り、残りのおろし生姜をのせる。



《ひとくちメモ》

◆しょうがの香味、酢の酸味がポイント！うす味でも

アクセントが効いた味付けです。