



キャベツの香り漬け



【材料 4 人分】

・キャベツ	4 枚(200g)
・昆布茶	小さじ 1~2
・ごま油	適量
・すりごま	小さじ 2

昆布茶はお湯を注いで飲みますが、調味料として使うこともできます。昆布茶とは、乾燥させた昆布を砕いたものが入っているので、昆布にふくまれる栄養をそのままとることができます。

キャベツ以外にも、きゅうりの香り漬けもおすすめです。



調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① キャベツは、3mmの千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸騰させて①のキャベツをさっとゆで、ザルにあげる。
(耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ 600W で 2~3 分間加熱してもOK。)
- ③ ②の粗熱がとれたらふきん（または厚手のキッチンペーパー）に包んで絞る。
- ④ ボウルに③のキャベツと昆布茶、ごま油、すりごまを加えて和える。

