

キャベツとしらすの酢の物



ポイント

- ・しらすは1回茹でることによって生臭みを消します。
- ・すし酢を使えば合わせ調味料を作る手間いらず!
- ・調味料は食べる直前に和えると美味しくたべられます。

材料【2人分】

- ・キャベツ……………4枚
- ・人参……………40g
- ・しらす……………20g
- ・すし酢……………20g
- ・しょう油……………10g

作り方

1. しらすは湯通しする。
2. 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて、水で冷やす。
3. 水けを切った1.2と調味料を合わせる。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
69kcal

たんぱく質
4.3g

脂質
0.5g

食塩相当量
1.6g

カルシウム
91mg