



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

ザワークラウト

ドイツのお漬物です。時間があ
るときにたくさん作っておけば、
ちょっとしたおかずにもなるし、煮
物に入れたり、サラダに混ぜたり
できます。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・キャベツ……8分の1個
- ・きゅうり…1本
- ・にんじん…5センチ

※ドレッシング※

- ・砂糖…大さじ1強
- ・酢…大さじ1
- ・塩…小さじ2分の1
- ・レモン果汁…小さじ1
- ・油…小さじ1

つく かた 【作り方】

- ①キャベツ、きゅうり、にんじんは、千切りにする。
- ②キャベツときゅうりは、切ったあとに軽く塩をしておき、水気が出たら軽くしぼる。
- ③ドレッシングの材料をすべて混ぜ、野菜と合わせる。少し時間をおいてたら食べたほうが、味がしみておいしい。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：40キロカロリー
たんぱく質：1.0グラム
脂肪：1.2グラム
塩分：0.9グラム