



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

キャベツの ゆこう 柚香あえ

ゆずがでまわきせつ 柚子が出回る季節になりました。
なべ 鍋もの の あまり やさい 野菜 などを い 入れて、
ちいさな おかず を つくり ましょう。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ キャベツ… 4枚
- ・ はくさい… 4枚
- ※下味 塩… 小さじ半分
- ・ きゅうり… 1本
- ※下味 塩… 小さじ半分
- ・ ゆず… 1個分の果汁
- ・ しょうゆ… 小さじ2

つくりかた 【作り方】

- ①キャベツ、はくさいは千切りにして、きゅうりは小口切りにして、それぞれ塩をふって少し置き、しんなりしたら水気を軽くしぼっておく。
- ②ゆずは果汁をしぼり、しょうゆと合わせる。
- ※ゆずの皮は、別の料理で使うとよい
- ③①と②を合わせ、少し味がしみてからいただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：28キロカロリー
たんぱく質：1.8グラム
脂肪：0.2グラム
塩分：0.8グラム