

献立名 「 即席漬け 」

献立の特徴； サラダ感覚で食べられる。

調理のポイント； 少し濃いめの塩水が作りやすい。

食品材料名	純使用量 (g) (4 人分)	作 り 方
キャベツ	1 6 0	キャベツはざく切りきゅうりは輪切り、 なすは薄めのいちょう切り。にんじん、 青じそは細い線切りにする。 ボールに塩と水を入れ、しそ以外の野菜 を入れ漬ける。 しんなりしたら、水気を絞り、青じそを 加え、混ぜる。 青じそは水にさらしておく
にんじん	2 0	
なす	4 0	
きゅうり	6 0	
青じそ	0 . 4	
食塩	4	
水	少々	

【 1 人あたり】 野菜の重量 7 0 g

【 1 人当り栄養価】エネルギー；15k c a l、脂質；0.1g、食物繊維；1.2g

バリエーション

- ・「針しょうが」や「みょうが」を入れるとさらに風味がよくなる。

