

さわやか漬け

基本の八方だしで



エネルギー 28kcal
塩分 0.5g

材料（2人分）

キャベツ	75g
きゅうり	1/2本（50g）
にんじん	15g
① 八方だし	小さじ2
② はちみつ	小さじ1（7g）
③ レモン汁	小さじ2

～八方だしの作り方～

濃口しょうゆ・・・3カップ
酒・・・・・・・・・・1カップ
みりん・・・・・・・・1カップ
かつお節・・・・・・・・2カップ（20g）
だし昆布・・・・・・・・10cm（10g）
しいたけ（干）・・・3～4枚（16g）

【作り方】

材料を鍋に入れ30分から1時間おき、火にかけひと煮立ちさせ、弱火で3分位煮てこす。

作り方

1.

キャベツは一口大、きゅうりは輪切り、にんじんは長さ4cmの細いせん切りにし、塩少々（分量外）でもむ。

2.

しんなりしたら洗って絞っておく。

3.

①をあわせ、②の野菜を和える。

☆春キャベツ☆

春キャベツは葉質がやわらかいので、サラダや漬物などの生食に向いています。芯の切り口が小さく、巻きのゆるいものを選びましょう。

