



くさびのキャベツの
さっぱり和え



●調理時間

10分

●カロリー

37 kcal

●塩分

2.3g

【一口メモ】

- 梅とゆかりの風味がきいたさっぱりした合えものです。
- 松波、寒太鼓どちらでもおいしくいただけます。

【キャベツの品種】

- 松波(11月~1月)/葉質はやや柔らかく食味がよい。生食のほか、加工用にも適している。
- 寒太鼓(1月~3月)/葉は鮮緑で、やや厚い。多汁で甘味がある。

キャベツを使ったアイデア料理



キャベツのさっぱり和え

【材料と分量(4人分)】

キャベツ	1/3個(230g)
ちりめんじゃこ	50g
ゆかり	小さじ1
梅肉	2個分

【作り方の手順】

1
2
3

キャベツはしんなりするまで茹でる。

茹でたキャベツは一口大に切り、水気を取る。

キャベツをボウルに入れ、ゆかり、ちりめんじゃこ、刻んだ梅肉で合える。

