

野菜の簡単漬け

～塩分少なくおいしくできる漬物です。サラダ感覚で食べられます。～



1人分 34kcal
塩分 0.5g

材 料（2人分）

	きゅうり	1/2本	
	キャベツ	60g	
	青じそ	5枚	
	ちりめんじゃこ	7g	
A	{	しょうが（おろし）	小さじ1
		酒	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ちりめんじゃこは、熱湯でサッとゆで、水気を切る。
きゅうりは、小さめの乱切りにする。
キャベツはサッとゆで、芯は斜め薄切りにし、
葉は1センチ幅のザク切りにする。青じそはせん切りにする。
- ② 大きめのボウルに①、Aを入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫でしばらく置く。
- ③ しんなりしたら、軽く水気を絞り、盛り付ける。

※ 多めに（4人分）作れば、翌日も楽しめます♪