

甘酢和え

みかんの甘みがアクセント



材料(大人2人+子ども2人分)

キャベツ…………… 1/8個(130g)

きゅうり…………… 中1本(100g)

みかん缶詰…………… 50g

A 酢…………… 大さじ1

砂糖…………… 大さじ1

塩…………… 小さじ1/5

作り方

1. キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにし、さっと茹でて水にさらして絞る。
2. ボウルにAを合わせて、1と汁気を切ったみかん缶を和える。



みかんの甘みと甘酢で、子どもたちも食べやすく仕上がっています。

野菜は茹でたあと、絞ってしっかり水気を切るのがポイントです。