

# 体にやさしいレシピ

## 酢キャベツ

副菜

熊野町役場ホームページ(R2年4月)に掲載

### <材料・作りやすい量>

キャベツ・・・500g  
酢・・・・・・・・150ml  
砂糖・・・・・・・・40～60g  
塩・・・・・・・・小さじ1



### <下ごしらえ>

★ キャベツ・・・5cmの長さにせん切りにし、ボウルに入れる。

### <作り方>

#### ①漬け液を作る

鍋に調味料を入れ、火にかけて煮立ったら火を止める。

#### ②漬ける

①が熱いうちに、下ごしらえしたキャベツのボウルに入れ、全体を混ぜる。

#### ③冷まして保存

常温で冷まし、保存容器に移し、ふたをして冷蔵庫で一晩おく。翌日から食べられる。

- ★ 漬物好きの方へおすすめのレシピです。
- ★ 日持ちするので、まとめて切って漬けておくと便利です。
- ★ 酢を使用するため、ステンレスやホウロウ製の調理器具をおすすめします。(アルミ製は変色します。)

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量\*は70gです。

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | カリウム  | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 59kcal | 0.9g  | 0.1g | 13.8g | 147mg | 31mg  | 0.2mg | 1.3g | 0.9g |

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。