

副 菜

即席漬け (2人分)



電子レンジで、野菜があっという間に即席漬けに

1人当り栄養価

エネルギー - 24kcal

塩分 1.3g

材 料

キャベツ .. 葉 2 枚 } 合わせて
きゅうり .. 1/2 本 } 約 200g
にんじん .. 1/5 本 }
刻み昆布 ひとつまみ
塩 小さじ 1/2

* だいこん、かぶなど、家にある野菜で作れます。

* 好みでしそ、しょうが、みょうがなどのせん切りを加えると香りがよくなります。

* 塩を減らし、酒、ラー油、さんしょう(粒)、しょうがの薄切り少々を加えると中国風の味になります。

作り方

キャベツは 3cm 角に、きゅうりは 3mm 厚さくらいの輪切り、にんじんは 2mm 厚さくらいのいちよう切りにする。

レンジ用ポリ袋に野菜と刻み昆布、塩を入れ、さっと混ぜて軽くもみ、皿にのせてレンジで約 1 分 30 秒加熱する(器に入れてもみ、ふたかラップをして加熱してもよい)。さまして、軽く水気をしぼる。