



## 塩ダレキャベツ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
キャベツ	30.00 g	120.00 g	葉3枚	千切り	①野菜を切り、茹でてから冷ます。 ②にんにくと調味料(塩昆布以外)を加熱し、冷やす。 ③①と②、塩昆布を和える。
きゅうり	5.00 g	20.00 g	1/5本	千切り	
にんにく	0.15 g	0.60 g		みじん	
並塩	0.15 g	0.60 g	ひとつまみ		
塩昆布	0.40 g	1.60 g			
三温糖	0.80 g	3.20 g	小さじ1		
薄口しょうゆ	0.50 g	2.00 g	小さじ1/3		
ごま油	0.50 g	2.00 g	小さじ1/2		
○ポイント					
・タレに使うにんにくがアクセントです。 にんにくのおいしさで野菜がすすみます。					

