

すくすく人気レシピ紹介

H27年6月

今月はキャベツの香味和えをご紹介します。
好きな野菜にジャコを加えるとカルシウムと一緒に摂れます。すくすくでも人気のメニューです。
ご家庭でも是非お試しください☆

キャベツの香味和え（4人分）

}	きゃべつ	…120g	しょうゆ	…15g
	にんじん	…40g	ごま油	…10g
	じゃこ	…60g	酢	…6g

- ① 材料を一口大に切り、茹でます。
- ② 粗熱が取れたら水気をしぼり、じゃこを加えます。
- ③ 調味料を和え冷蔵庫で冷やし完成。

