

あまずあ キャベツの甘酢和え



ざいりょう 材料【4～5人分】

| | | | | |
|---------|-------------|---------------|---------|-----|
| キャベツ | まい 5枚 | さとう 砂糖 | こ 小さじ1 | } A |
| ツナ | しょうかん 小1缶 | うすくちしょうゆ 淡口醤油 | こ 小さじ1 | |
| にんじん 人参 | ちゅうほん 中1/4本 | す 酢 | おお 大さじ1 | |

つくかた 作り方

- ① キャベツ、人参は千切りにし、さっとボイルして冷ましておく。
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ ①、②と調味料Aを和えて仕上げる。



キャベツは色の淡い野菜で、特に芯の周りにはビタミンCが
多く含まれています。

胃腸を守ってくれる栄養も多いので、色々な料理に使って
ください。

冬の時期はキャベツの代わりに白菜を使っても美味しいです。