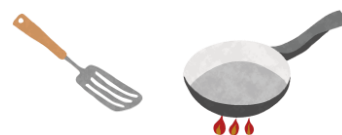




あじさい和え



栄養価(1人分)

エネルギー： 18 kcal

たんぱく質： 0.7 g

塩分： 0.1 g

組み合わせ

ご飯 牛乳

筑前煮 あじさい和え

じゃこと大豆の炒り煮

紫芋チップス

材料【4～5人分】

紫キャベツ	50g
キャベツ	100g
きゅうり	1本
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	少々

～作り方～

- ① 紫キャベツとキャベツは千切り、きゅうりは輪切りにしておく。
- ② ①をさっと茹で、冷ましておく。
- ③ 調味料はよく混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③を和える。

一口メモ



紫キャベツにはアントシアニンとよばれる色素が含まれています。アントシアニンは酸性のものを加えると赤色に、アルカリ性のものを加えると青色に変化する性質があります。この性質を利用して紫キャベツに酸性である酢を加えると、ピンク色のあじさい和えができます。見た目にも鮮やかな和え物です！

