

調理例

キャベツの辛子酢あえ

材料 (4人分)

- キャベツ…300g
- かに風味かまぼこ…2～3本
- 辛子酢(練り辛子…小さじ1、砂糖…小さじ1、ごま油…大さじ1、酢…大さじ2、塩…小さじ1/2)

作り方

- 01 キャベツは塩ゆでし、ザルに広げ冷めたら、1 cm幅に切る。
- 02 かに風味かまぼこは3～4 cmの長さに切り、粗くほぐす。
- 03 練り辛子に調味料を加えて辛子酢を作り、01、02をあえて器に盛れば完成！



からだにうれしい
レシピ

4

April

キャベツ

～cabbage～

健康ポイント → ふんわり食感も栄養もグッド！

- ビタミンCが疲労回復、美肌に効果的
- 外側の葉と芯の近くにはカルシウムが豊富！
- ビタミンU(キャベジン)が胃の粘膜をサポート