



2021年倫風4月号 掲載



## 春キャベツと甘ダレ



### 作り方

- ①甘酢は、米酢100mlと砂糖70gを鍋に入れてひと煮立ちさせ酸味を飛ばして作ります。  
※保存瓶に入れて移せば、1か月ほど常温保存が可能



### 材料(2人分)

春キャベツ	適量
《甘ダレ》	
甘酢	50ml
うす口醤油	小さじ1
白すりごま	適量

- ②ボウルに甘酢、うす口醤油、白すりごまを混ぜる。
- ③春キャベツは洗ってちぎっておく。
- ④小皿に入れた甘だれにつけていただきます。



### アレンジレシピ



春キャベツのごま和え

※詳しくは動画にてご覧ください。

### 豆知識

- ★胃の粘膜を丈夫にし、荒れてしまった胃腸を整えたり、胃酸の分泌を調節してくれる、ビタミンUが含まれている。
- ★芯には葉の2倍ものカリウム・リン・マグネシウムが含まれているため、芯もスライスして食べるのが○。
- ★選ぶときはずっしり重いものを。外の葉は鮮度が目安になるので、しおれたものや取り除かれたものは避ける。