Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

かぶといろいろ野菜の中華風浅漬け

材料　【４人分】

かぶ	２個
きゅうり	１本
キャベツ	80g
にんじん	10g
かぶの葉	20g
塩	小さじ１
酢	大さじ２
砂糖	小さじ２
ごま油	小さじ２
赤唐辛子	１本

＜１人分の栄養価＞
エネルギー 50 kcal
１人分の野菜120 g

塩分 1.2 g

作り方

1） かぶは皮をむき、８等分のくし切りにする。きゅうりは縦に４等分にし、長さ３cmに切る。キャベツ、にんじんは３cmの短冊切りにする。

2） かぶの葉は塩茹で（分量外）し、３cmに切る。

3） 1）にそれぞれ塩を振り、しばらく置く。しんなりしてきたら水気を絞る。

4） フライパンにごま油と赤唐辛子を入れ、弱火にかける。そこに酢・砂糖を加え、火を止める。

5） ３）の野菜とかぶの葉に４）を熱いうちにかける。時々かき混ぜながら、冷めるまで漬けておく。

対象： 大人の方向け

Cooking Point

- 赤唐辛子の辛味をごま油にうつしたいので、弱火でじっくり火にかけてください。
- 中華風に味付けしているため、お漬物が苦手な方にもおすすめです。
- お子様には赤唐辛子を使わずに作ってください。