

畑で採れたての新鮮なキャベツは甘味があってとてもおいしい。大きめに切ってチップスのようにつまんで。



パリパリキャベツ

2023/1/6

材料	10	人前	調味料		
キャベツ	0.5	玉	酢	cc	50
ゆずの皮		少々	だし汁	cc	25
			醤油	小さじ	1
			砂糖	小さじ	0.5
			塩	小さじ	0.5

栄養成分表



1人前あたりの
含有量

15	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
3.2	グラム 炭水化物
0.4	グラム 食塩相当量

作り方

- ① キャベツは大きめに切って水にさらしてよく水を切る
- ② 調味料は全てよく混ぜる
- ③ 小皿にタレをだしてキャベツをつけながら食べる