

献立紹介

電子レンジで

即席漬け



材料 ● 2人分

キャベツ 2枚 (120g)
にんじん 15g
きゅうり 1/2本
にんにく 1/3片

しょうが 1かけ
★しょうゆ 大さじ 1/2
★砂糖 小さじ1
★塩 小さじ 1/3
★酢 小さじ1
★ごま油 小さじ1

作り方

- ① キャベツは芯をとって、食べやすい大きさにちぎる。
にんじんは薄い半月切り、きゅうりは縦半分に切ってから
斜め薄切りにする。
- ② しょうがは千切り、にんにくは薄切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに野菜全部と★の調味料を加えてざっくり混ぜる。
- ④ ラップして約2分加熱する。加熱後すぐにラップをはずしてさます。

ここが ポイント

- ★ 加熱することで、野菜に味が早くしみこみます。
- ★ 残った野菜ですぐにつくれるお漬け物です。
塩こんぶやいりごまを加えてもおいしいです。

