



キャベツに多く含まれる食物繊維が”デブ菌”の繁殖を抑え、さらにお酢が悪玉菌の過剰繁殖を防ぐという、最強の食べ合わせ！お酢は血糖をあげにくくする働きもありますよ。塩分が気になる方は塩少なめで作ってみてくださいね。

さっぱりヘルシー 酢キャベツ

材料

キャベツ	1/2個
にんじん	1/2本
しその葉	2・3枚(あれば)
塩	小さじ2
酢	200cc ※

おすすめは、香りがツンとしにくいりんご酢です。お酢が好き！という方はこ米酢・穀物酢など色々お試しください。

作り方

1. キャベツ・にんじん・しその葉を千切りにし、ジップロックやポリ袋に入れて塩小さじ2を揉み込む。
2. 酢200ccを加えて軽く揉み込んだら、冷蔵庫に入れて半日ほどで完成。