



意識して摂るべきお酢とごまを簡単同時に摂取。さっとボイルするから食べやすいです。給食でよく出ていたメニューなので、どこか懐かしさも感じるはず。ごまとお酢ってすごく合うんですよ〜♡

キャベツのごま酢和え

材料

キャベツ 1/4 玉
にんじん 1/2 本
きゅうり 1 本

ー A ー

すりごま・いりごま
各大さじ 1

醤油 大さじ 1 ~
お酢 大さじ 1 ~
砂糖 大さじ 1/2

作り方

1. キャベツはざく切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
2. 1 をさっと塩茹でする。ザルにあげる。水には付けずにそのままにする。(水っぽくならない)
3. 荒熱が冷めたら水をギュッと絞り、A を加えて和え、味見をする。薄ければ醤油や酢で整える。