

キャベツのだし浸し

<材 料> 2人分

キャベツ	葉3枚(140g)
だし汁	210ml
酢	大さじ1強(16g)
塩	少々
砂糖	大さじ1/2弱

<作り方>

- ① キャベツは細切りにして、沸騰した湯で2~3秒ゆでる。ザルに広げて冷ます。
- ② 調味料を合わせて、①を浸す。

<栄養量> 1人分

熱 量	33kcal
たんぱく質	1.7g
脂 質	0.2g
炭水化物	7.2g
糖 質	5.4g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.5g