



ちぎいキャベツの甘酢和え



♥材料（4人分）♥

• キャベツ	200g
① 酢	大さじ2
② 砂糖	小さじ1 (3g)
③ 塩	小さじ1/6 (1g)
④ ごま油	小さじ1



♥♥作り方♥♥

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、ポリ袋に入れる。
- ② ①をポリ袋に加えて軽く揉み、ポリ袋の口を閉じて10分ほどそのまま味をなじませる。
- ③ 汁気を軽く切り、器に盛り付ける。



野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目標量は**350g**(料理にすると小鉢約5皿分)