



たくあん和え



過去のレシピ等を
ホームページで紹介して
います。

材料（4人分）		作り方
キャベツ（せん切り）	3枚分 (約 150g)	① Aを混ぜ合わせておく。 ② キャベツ、にんじんをゆでて、 水気をしぼり、冷やす。 ③ ボウルに②と①、たくあんを 入れて和える。
にんじん（せん切り）	1/4本	
たくあん（せん切り）	15g	
A		
しょうゆ	小さじ1	たくあんの塩分によって、しょうゆ の量は加減してください。
砂糖	小さじ1/2	

ひとこと Memo

ごはんのお供として食べられることの多いたくあんですが、甘じょっぱい味は野菜と和えても相性◎です。

野菜は季節のものを使って旬の味とパリパリ食感を楽しんでください。!

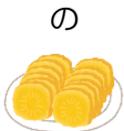
■■ 食物繊維 ■■

◀ 整腸作用 ▶

■■ 乳酸菌 ■■

◀ 免疫力 UP ▶

たくあんの



■■ ビタミン B1 ■■

◀ 疲労回復 ▶

■■ カリウム ■■

◀ むくみ・高血圧予防 ▶

【1人分の栄養価】

エネルギー	14kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.3g

塩分量に気を付けながら、適量を日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。