

かぶの甘酢漬け



- 1人当たり
エネルギー 17kcal
食塩相当量 0.4g

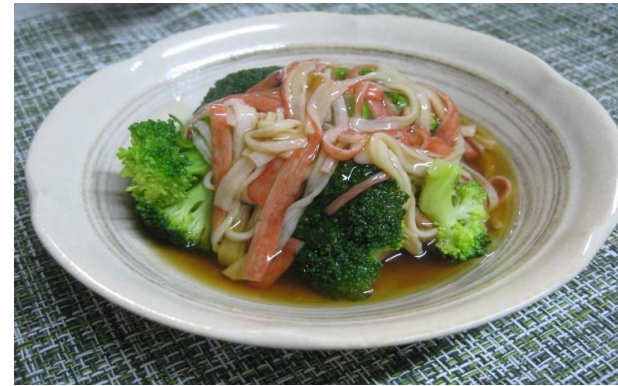
材料（4人分）

かぶ	4個
塩	小さじ1/4
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
赤唐辛子	1本

★ 作り方 ★

- ①かぶは縦半分に切って薄切りにし、塩をふっておきます。
- ②ボールに調味料を混ぜ合わせ、赤唐辛子を加えて甘酢を作ります。
- ③かぶがしんなりしたら水気を絞り、②の甘酢を加えます。
- ④皿にかぶを盛り、赤唐辛子を小口切りにして載せます。

ブロッコリーのカニあんかけ



- 1人当たり
エネルギー 35kcal
食塩相当量 0.3g

材料（4人分）

ブロッコリー	240g
カニ風味かまぼこ	20g
水	120ml
A 顆粒中華だし	1.2g
醤油	2g
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
B 水	大さじ1
生姜汁	少々

★ 作り方 ★

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でます。
- ②鍋にAを合わせて温め、カニ風味かまぼこをほぐして加え、煮立ったらBでとろみをつけ、生姜汁を加えて①にかけます。