

野菜の即席漬け

2014.10 乳幼児をもつ母のグループ

【材料】

キャベツ	150 g
きゅうり	100 g
ニンジン	50 g
しその葉	5~6 枚
生姜	1 片
むし昆布	10 g
塩分	2%

【作り方】

- ①キャベツを2×3センチに切る。
- ②きゅうりは一口切り。
- ③人参2センチの長さに千切り。
- ④しその葉も千切り。
- ⑤しその葉も千切り。
- ⑥全部の材料を合わせて、2%の塩をして軽い重石をし、一晩くらい置いておく。