

野菜の甘酢和え

2016.3 乳幼児を持つ母のグループ

【材 料】

キャベツ	4～5枚・・・5cm角に切る。
きゅうり	1～2本・・・斜めに2-3mmに切る。
セロリ	1本・・・・・・・斜めに2-3mmに切る。

(★野菜は計500g。野菜の種類は上のものでなくても良い)

塩 小さじ2

合わせ調味料

サラダ油	大さじ2
砂糖、酢	各大さじ3
赤唐辛子輪切	1本

【作り方】

- ・大きなボウルに野菜を全部入れ、塩を振って混ぜる。
- ・20-30分経つと、水気が出てくるので、ざっとしぼる。
- ・合わせ調味料の小鍋を火にかけて、煮立ったら野菜の上からかけて、ときどき混ぜながら冷ます。