

料理名	うま塩キャベツ
<p>＜材 料 4人分＞</p> <p>キャベツ 大きな葉2枚 200 g</p> <p>ふり塩 少々</p> <p>きゅうり 1/2本 50 g</p> <p>にんじん 3cm幅くらい 20 g</p> <p>にんにく(チューブでも) チューブだと1cm 1 g</p> <p>食塩 小さじ 1/2</p> <p>ごま油 小さじ 1.5</p> <p>昆布茶 少々</p> <p>黒こしょう 少々</p> <p>刻みのり 少々</p> <p>白いりごま 小さじ 1</p>	
	<p>＜ 作 り 方 ＞</p> <p>①キャベツは1.5cmの四角切り、きゅうりは斜め1/2半月にんじんは千切りに切って、それぞれ茹でて水で冷ます。</p> <p>②ゆでたキャベツには、ふり塩をして水気を切る。</p> <p>③にんにく～黒こしょうまでを混ぜ、たれを作っておく。</p> <p>④野菜、たれを混ぜてから、のり、ごまを和えて仕上げる。</p>