

● 即席! 野菜のザワークラウト風

栄養成分 1人分

エネルギー 33kcal
たんぱく質 1.3g
カルシウム 37mg
食塩相当量 0.8g



材料 4人分×2回分

キャベツ 1/2個
玉ねぎ 1個
きゅうり 1本

酢 1/2カップ
水 1/4カップ
顆粒コンソメ 大さじ1

黒こしょう 少々

作り方

- 1 キャベツは短冊切りに、玉ねぎは薄切りにします。きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにします。
- 2 鍋に①を入れてざっくり混ぜ、酢と水を注ぎ、顆粒コンソメをふり入れ、ぴったり蓋をして火にかけます。煮立って湯気が立ってきたら火を弱め、野菜がしんなりするまで7~8分煮て最後に黒こしょうをふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
まつまる すずむ
松丸 奨 先生

本来のザワークラウトは、キャベツをごく少量の塩で漬け込んで発酵させるドイツ風漬物ですが、これは、酢で煮る即席版です。玉ねぎの甘みときゅうりの香りも加えるので、酢とコンソメの味だけなのに絶妙なおいしさです。身近な材料でさっと作れて冷蔵庫で2~3日保存できます。サラダや炒め物のかわりにお試しく下さい。