



キャベツの アチャール風



ほんのりとクミンが香る、おしゃれなサラダ



●栄養価 (1人分)
エネルギー 88kcal
たんぱく質 2.0g
脂質 6.3g
食塩相当量 0.6g

●材料 (2人分)

キャベツ	1/4 個 (300g)
オリーブオイル	大さじ1
白ワインビネガー	大さじ1
クミン(粉)	小さじ2
塩	小さじ1/2(塩もみ用)

●つくり方

- ① キャベツを千切りにし、塩をふりかけて混ぜ15分おく。
- ② ①の水気をしっかりしぼる。
- ③ ボウルに②とクミン、オリーブオイル、白ワインビネガーを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で1時間冷やす。

●アドバイス

- ・水気をしっかり抜くと、味がなじみやすくなります。
- ・白ワインビネガーがないときは、酢を使いましょう。

かんたん
ステップ



STEP 1

塩を振ったキャベツの
水気をしぼる。



STEP 2

調味料を入れて混ぜ、
冷蔵庫で冷やす。