



うしまど郷土の味 牛窓地区婦人会（再版平成元年2月）



ピーマンとキャベツの ごま酢和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 60kcal
たんぱく質： 2.7g
脂 質： 2.6g
炭水化物： 7.8g
食塩相当量： 1.3g

【材料（4人分）】

ピーマン	150g
キャベツ	250g
A	白すりごま 大さじ2(18g)
	しょうゆ 大さじ2(36g)
	だし汁 大さじ1(15g)
	酢 大さじ1(15g)
	砂糖 大さじ1/2(4.5g)

【下準備】

○ピーマン・・・横方向にせん切り
○キャベツ・・・せん切り
○Aを合わせておく

【作り方】

- ① ピーマン、キャベツをさっとゆで、水気をしぼる。
- ② Aで和える。

しっかり水気をしぼるのがポイントです。