

キャベツのフレンチマリネ



副菜



材料：4人分

キャベツ	350 g
人参	1/2本
セロリ	1本
塩	大さじ1
〔サラダ油	カップ1/2
酢	カップ1/4
塩	少々
A 砂糖	小さじ1/2
黒こしょう	少々
パプリカ	少々
しょうゆ	小さじ1/2
レモン	1/2個

【4等分にして】 エネルギー：256kcal
たんぱく質：1.8 g 脂質：22.8 g
炭水化物：10.8 g ナトリウム：1803mg



作り方

1. キャベツ、人参、セロリに塩をふり、10分ほどおく。
2. しんなりしたら流水で洗い、塩気を取り、よく水気をきる。
3. よく合わせたAのマリネに野菜をつけこみレモンをのせる。