



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびの高原のホワイトボンレスで ホワイトボンレスのサワーキャベツ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
91kcal	0.5g	約15分

※粗熱を取る時間と
湯けぞす時間を除く
この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびの高原 ホワイトボンレス……………2枚
キャベツ……………150g
レモンスライス……………1/2枚
みりん……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………少々
酢……………大さじ3
粗挽き黒こしょう……………お好みで

■作り方

- ①キャベツは粗めのせん切りにする
- ②ホワイトボンレスはせん切りにする
- ③レモンスライスは、2枚のいちよう切りにする
- ④小鍋にみりんを入れ、ひと煮立ちさせたら砂糖、塩を加えて火を止め、最後に酢を加え粗熱を取る
- ⑤①、④をポリ袋に入れて1分程度揉み込み、冷蔵庫で10～15分置く
- ⑥⑤に②を加え、袋を揺すりながら混ぜ合わせる
- ⑦⑥を器に盛り、お好みで粗挽き黒こしょうをかけ、レモンを飾る



スマイル
memo

④の工程は、火を使わずに電子レンジでも簡単にできます。
その場合は、みりんを耐熱容器に入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで40～50秒程度加熱すると、その後の工程は同様に調理いただけます。

cooking memo