

お手軽減塩レシピ

【冷蔵庫の野菜でお手軽！酢の物】

材料を薄切りにして、電子レンジで加熱！簡単に酢の物が出来上がります。
キャベツの芯など、冷蔵庫の余り物を無駄なく使えます。

材料(4人分)



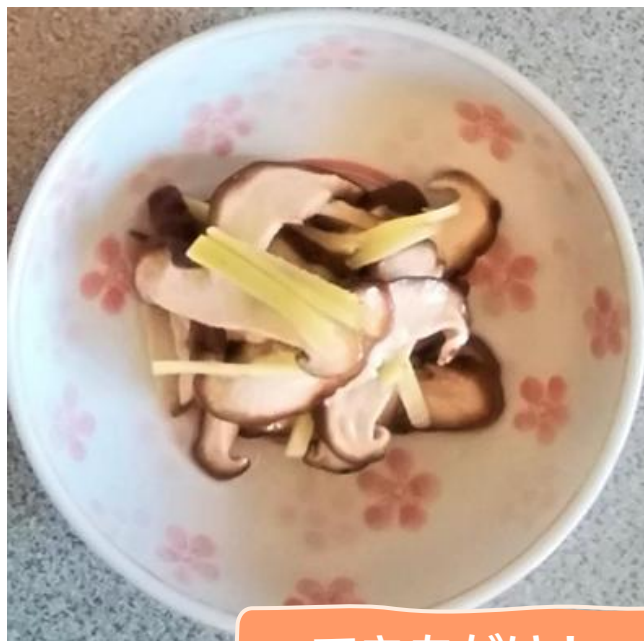
生しいたけ 1パック
生姜 1片

★調味料

・酢 大さじ2
・砂糖 大さじ2
・白しょうゆ 小さじ半分

作り方【1人分の食塩相当量:0.1g】

- ① 生しいたけは汚れを落とし、薄切りにする。石づきは捨て、じくを千切りにする。
- ② 生姜は汚れを取り、千切りにする。
- ③ ①を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④ ③に調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛りつける。



できあがり！