

簡単！ザワークラウト風～キャベツの外葉で～

もったいない
MOTTAINAI レシピ

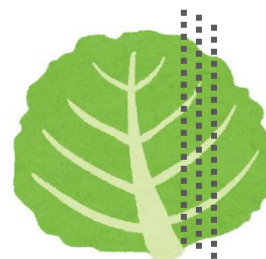
材料	分量（2人分）	切り方等
キャベツの外葉	1～2枚	1～2mm幅の千切り
水	1カップ	
塩	小さじ1/2杯	茹でる用
酢	大さじ1/2杯	
砂糖	小さじ1/2杯	
塩	少々	調味用



キャベツの外側にある葉は、生では硬いですが、細かく刻んで火を通すことで美味しく食べられます。キャベツの旨味が詰まった1品です。

レシピ：船橋市保健所 管理栄養士

- ① キャベツは繊維を断ち切る様に、千切りにする
- ② 水1カップを沸騰させ、塩と①を加えて、約2分、しんなりするまで茹でる。
- ③ よく水気を切り、調味料を加えて20分程漬け込む。
- ④ 塩少々で味を整えて完成。



～キャベツの保存～

切り口はラップでおおって、ポリ袋に入れると、色が変わりにくく長持ちします。