

キャベツの酢漬け



作りかた

1. キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **143 キャベツの酢漬け** で加熱し、水けを切る。
3. 耐熱容器にAを合わせて入れ **レンジ 500W 30~50秒** で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

加熱の目安

加熱：約3分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

25kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
A 酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖、ごま油	各小さじ1/4	各小さじ1/2	各小さじ1/2
A ラー油、赤とうがらし(乾燥、小口切り)	各少々	各少々	各少々

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。