


キャベツの酢漬け



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約3分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	25kcal	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-W1A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

作りかた

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **012 下ゆで葉・果菜** で加熱し、水けを切る。
- 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。

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、十文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。