



○ 使用製品 液体かつおの素リッキー S



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
15 kcal	0.4 g	0 g	3.5 g	1.2 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=55g)

- 白菜 30g
- 人参 3g
- 【材料A】
- 水 15g
- 穀物酢 2.5g
- 砂糖 2g
- 塩 1g
- 濃口醤油 1g
- 昆布液体だし S 0.3g
- 液体かつおの素リッキー S 0.2g

- 唐辛子 0.01g

○ 作り方

- ① 材料Aを合わせておく。
- ② 白菜はざく切り、人参は細切りする。
- ③ 全ての材料を合わせて、20～30分漬ける。

