



○ 使用製品 昆布液体だし 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=53g)

● 白菜	30g	● 唐辛子	0.01g
● 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		
● 液体鰹の素リッキー S	0.2g		

○ 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。

