



ゆずポン酢あえ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 19kcal
たんぱく質 1.0g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ	4枚
にんじん	1/3本
きゅうり	1/2本
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
ゆず果汁	小さじ1



作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切ってからななめうす切りにする。
- ③ 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ④ 調味料を合わせ、野菜とあえる。

