






キャベツまるごと クッキング



の良即席漬

材料(4人分)

-  キャベツの葉: 400g
-  青しそ : 2~3枚
-  食塩 : 12g(キャベツの3%)

栄養価(1人分)

エネルギー	23kcal
タンパク質	1.3g
脂質	0.2g
塩分	3.0g

～作り方～

- ①芯を削いだキャベツの葉をざく切りにする
- ②青しそを千切りにする
- ③①と②に塩をふりかけ、よく揉む
- ④③を10分寝かせてできあがり

青しその風味が効いて、箸が進みます!

↓ 効用をピックアップ



大葉と呼ばれる、シソ科の一年草。

脂溶性と水溶性の両方のビタミンに豊み、ミネラルも多く含む。

香りに強い制菌作用があり、刺身の添えに利用されたりします。

沢山食べて夏風邪を予防しよう!