



キャベツと菜の花の梅和え

監修：NTT 東日本関東病院 栄養部



乾癬ネット

KANSEN net. / Site for Psoriasis treatment.
by Janssen Pharmaceutical K.K.

春キャベツ以外のキャベツを使用する場合は下茹でして使用することをお勧めします。

ねり梅ではなく、梅干しを使用する場合は、梅干し(種を取って10gを細かく刻む)1個に対し、和風だし小さじ1/2、みりん 小さじ1/2、お湯 大さじ2、鰹節 1/2 パックを使用します(みりんは梅干しの甘みが強い場合は入れなくて良いと思います)。味見をしてお好みに調整してください。

●材料(2人分)●

- ・春キャベツ 2~3枚(120g)
- ・菜の花 2~3茎(50g)
- ・人参 3~4cm(20g)
- ・ねり梅 小さじ1/2(3g)
(又は梅干し1個 上記のポイントを参照)
- ・みりん 小さじ1
- ・和風だし 小さじ1/4
- ・お湯 大さじ1
- ・鰹節 少々



■作り方①

- ・菜の花は茹でて食べやすい長さに切る。人参は千切りにして茹でる。
- ・春キャベツは細切りに切る。春キャベツを使用しない場合はさっと茹でる。



■作り方②

- ・大さじ1のお湯で和風だしを溶かし、ねり梅、みりんを加えてよくかき混ぜる。
- ・ボールにキャベツ、菜の花、人参を入れ、合わせた調味料を加えて和える。



■作り方③

- ・味がなじむように冷蔵庫に10分程度置いておく。
(時々かき混ぜるとさらに味がしみ込みやすくなる)



■作り方④

- ・器に盛り付け、鰹節をまぶして完成。

★作り方 まとめ

- ①菜の花は茹でて食べやすい長さに切る。人参は千切りにして茹でる。
春キャベツは細切りに切る。春キャベツを使用しない場合はさっと茹でる。
- ②大さじ1のお湯で和風だしを溶かし、ねり梅、みりんを加えてよくかき混ぜる。
ボールにキャベツ、菜の花、人参を入れ、合わせた調味料を加えて和える。

- ③味がなじむように冷蔵庫に10分程度置いておく。
(時々かき混ぜるとさらに味がしみ込みやすくなる)
- ④器に盛り付け、鰹節をまぶして完成。