

# はくさいの甘酢炒め



副菜

野菜量  
(1人分)

100g

メイン  
食材



栄養価  
(1人分)

エネルギー  
56kcal

塩分  
0.9g

## \* 材料 (4人分) \*

はくさい .....400g  
塩 ..... 小さじ1  
しょうが .....10g  
かに風味かまぼこ  
.....30g  
油 .....小さじ2  
A { 砂糖 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
酢 ..... 大さじ3

## \* 作り方 \*

1. はくさいは、軸の部分は縦1cm幅に、葉の部分は幅2cmに切ってボウルに入れ、塩を振って揉む。水を入れたボウル等で重しをし、20分程置いて水気を絞る。
2. しょうがはせん切りにする。かに風味かまぼこは5cm長さに切り、細かく裂いておく。
3. フライパンに油を熱し、しょうが、はくさい、かに風味かまぼこの順に手早く炒め、Aを加えて全体を混ぜる。