

## 酸辣菜

(スアンラーツァイ、中華風酢の物)



材 料		(4人分)	作 り 方
キュウリ	1本		キュウリは両端を落とし、長さ4cmのまき割りにする。太いものは8等分する。小カブは葉の部分を残し、皮を薄くむき、8つ割りにする。ニンジン皮をむき、1cm幅、4cm長さの短冊切りにする。セロリは、筋を取り、ニンジンと同様に切る。キャベツは2cm幅、4cm長さの短冊切りにする。
小カブ	2個		
ニンジン	30g		
キャベツ	80g		
セロリ	20g		
塩	それぞれの材料の重さの2%相当		
かけ汁			①
酢	大さじ2		②
砂糖	大さじ1		③
ごま油	大さじ1/2		④
赤トウガラシ	1本		

『JA広報通信』赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。