



ぽっ野菜ていこ盛りの頃  
(オニオン)  
×カブ酢



×カブ

わかめの根の部分です。本来は茶色ですが売られてる物は湯通してあるので緑色をしています。食物繊維が多く、コレステロールも多い便秘の改善効果があります。

### 1. 材料(つくりやすい分量)

×カブ 150g位

しょうが 適量 ... すりおろす

黒酢 } これまた適量  
しょうゆ }

### 2. 下準備

← お魚売場においてることが多い

大好意♥だから私の適量は多めです

← 早めに作っておく時は心持ち多めに

### 3. つくり方

全てまぜて はいチャッチャッチャッ です。



私の超スピード料理 №.1 です。

×カブは いろいろな料理に使えます。ソーメン・うどんの上に乗せてズルズルッと。

納豆とまぜて これもズルズルッと。

あつあつのみそ汁のわん種にしても

冷凍が出来るので 買い置いて 忙しい日の一品にしてはどうでしょうか?