

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



簡単キャベツ キムチ

考案者 やさいばーみるや



材料(2人分)

- キャベツ 200g
- ネギ 2分の1本
- ショウガ 1かけ
- ニンニク 1かけ
- ①粉唐辛子 大さじ1
- ②塩麴 大さじ1
- ③てんさい糖 小さじ1

作り方

- 1 キャベツは外側の固い皮を外してよく洗い、2センチ幅にざく切りする。ねぎ、ショウガ、ニンニクは細かいみじん切りにする。
- 2 ねぎ、ショウガ、ニンニクと①の材料を厚手のビニール袋と一緒に入れ、よく混ぜ合わせてキムチの素を作る。
- 3 2にキャベツを加えてもみ込むように混ぜ合わせ、冷蔵庫で丸1日置いたらでき上がり。

POINT

塩麴がなければ、甘酒100ccに塩小さじ半分でも代用可。発酵調味料を使うことで時短につながります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>