

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



紫キャベツ&リンゴ& 甘夏の白ワイン ビネガーラペ

考案者 ベジベジキッチン



材料(2人分)

- 紫キャベツ 1/2個 ※ニンジンでも代用可
- りんご 1/2個
- 甘夏 1個 ※旬の果物で代用可
- レモン 1個(しぼり汁)
- てんさいオリゴ糖又は
メープルシロップ 大さじ1~2
※果物の甘さで量を調整
- 白ワインビネガー 大さじ2
- ホワイトペッパー 少々
- 塩 小さじ1(紫キャベツ塩もみ用)
- パセリ 少々

作り方

- 1 紫キャベツを千切りし、塩をふりよくもみこむ(水分が出てくるまでしばらく放置)。
- 2 紫キャベツをしぼる。
- 3 ほかの材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- 4 パセリのみじん切りをトッピングして完成。

POINT

- ・紫キャベツが手に入りにくい時期はニンジンや大根をお使いください。
- ・甘夏の代わりにグレープフルーツやパイナップルなどの旬の果物をお使いいただいてもおいしく召し上がれます。
- ・白ワインビネガーのマイルドな酸味でモリモリ食べられるラペです。
- ・サラダのトッピングとしてもお使いください。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>