

# よこた内科クリニック通信 Vol.20

気温も暖かくなってきており、桜も咲き始めています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

## 春キャベツの梅肉和え



50 kcal 塩分0.8g

- ① 切った春キャベツをさっと湯がく
- ② 調味料と梅干を混ぜ合わせておく
- ③ 湯がいたキャベツに調味液を混ぜ合わせる

### 材料 作りやすい分量

春キャベツ	100g	
梅干(うすしお)	1/2個	(6g)
黒酢	小さじ1	(5g)
薄口醤油	小さじ1/2	(3g)
ごま油	小さじ1/2	(2g)

