

イカとキャベツの漬物



材料(3人分)

- ・キャベツ……………400g
- ・人参……………40g
- ・しょうが……………20g
- ・イカ……………3杯
- ・塩……………小さじ1.5
- ・酢……………大さじ1
- ・みりん……………小さじ1

1
イカを茹でて皮をおき、酢をふりかける。



2
キャベツをざく切り、人参としょうがはみじん切りにする。

3
2に塩とみりんをふりかけ、しんなりするまで揉む。



4
イカに3を詰める。

