

ザワークラウト

【材料 4人分】

ウインナー 3本
ズッキーニ 1/8個
キャベツ 1/8個
人参 1/6本
玉ねぎ 1/8個

酢 6g
砂糖 2.5g
塩 少々

} A



油 2.5g



【作り方】

1. 食べやすい大きさに野菜をきる
2. Aの調味料をあわせておく
3. フライパンに油を入れて具材が焦げないように炒める
4. 野菜がしんなりしたらAの調味料を入れ、混ぜ合わせたら火を止める