



ザワークラウト

(材料・作りやすい分量)

紫キャベツ 250g
キャラウェイシード 小さじ1/4
塩 小さじ1/8

A [水 大さじ2
米酢 大さじ2

(付け合わせ)

お好みのソーセージ・マスタード 適量

(作り方)

- ① 紫キャベツは細切りにし、ザルに入れて洗い水気を切る。
- ② ①を調理器に入れてAを回し入れ、キャラウェイシードと塩をふり入れる。フタをして中火にかけ、5分加熱する。
- ③ 保温器に入れ、10分保温する。調理器を取り出して器に盛り、ソーセージ等と一緒にマスタードを添えて頂く。

調理器加熱
(中火)

5分

保温

10分