

箸休めに簡単漬物

<甘酒でべったら漬け風>



材料	作りやすい分量	作り方
大根 きゅうり 塩 米こうじの甘酒 (濃縮タイプ) 塩	150g 100g (1本) 小さじ1/2 大さじ3 小さじ1/4	① 大根は5~6mmの厚さのいちよう切り。きゅうりは厚さを大根に揃えてはす切りにする。ビニール袋に入れ、塩もみをして、15分くらい置く。 ② 保存袋に水けを絞った①と甘酒、塩を入れて混ぜ、半日ほど冷蔵庫へ。



- ・お好みの野菜で作れます。野菜の量は200~300gが適量。水けをしっかりきって漬けましょう。
- ・1~2時間で食べるとサラダ風、半日~1日置くとべたら漬け風になります。
- ・レモン汁を入れてアレンジしてもよいでしょう。

※栄養価：1/4量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
21kcal	0.6g	0.1g	16mg	0.7g

