

切り干し大根の甘酢漬け



材 料 (2 人分)

切り干し大根	24g
乾燥ひじき	6g
生姜	4g
レモン	1/10 個
A 〔 酢	大さじ 1 強
〔 砂糖	小さじ 2

作り方

1. ひじき、切り干し大根は水でさっと洗い、汚れを落としてから水で戻し、さっと茹でて食べやすい長さに切る。
2. レモンは皮をむいて、薄いいちょう切りにする。生姜は、スプーンで皮をこそげてせん切りにする。
3. ボウルに A を入れ、1.2 の材料を入れて、混ぜ合わせる。中皿 1 枚くらいの重しをして、30 分くらい置く。

👉 多めに作って、朝食やお弁当のおかずにごどうぞ!
冷蔵庫で 1 週間くらい日持ちします。食べきれない時は、小分けにして冷凍するとよいでしょう。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
鉄	0.5 mg
カルシウム	83 mg
葉酸	28 μ g
食塩相当量	0.2g