

副菜

大根の塩昆布漬け

塩昆布を使って即席漬けに



一人分の栄養価 エネルギー14 kcal たんぱく質 0.6g 食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

大根	100g (5 cm)
大根葉(あれば)	30g
塩	小さじ 1/4
塩昆布(細切り)	大さじ 1
.....
.....
.....

作り方

- 【1】大根は皮をむき、2~3 mm厚さのいちよう切りにする。(葉は2 cm位に切る)
- 【2】ボールに①と塩を入れ振り混ぜ合わせて 30分位おく。水けを絞り、密閉出来るポリ袋に入れる。
- 【3】②に塩昆布を加えて袋の上から軽くもみ、味をなじませる。

お子さん用アレンジ

花形など切り方で楽しみましょう



塩分の多い塩昆布は
量を加減しましょう