



手作り福神漬け

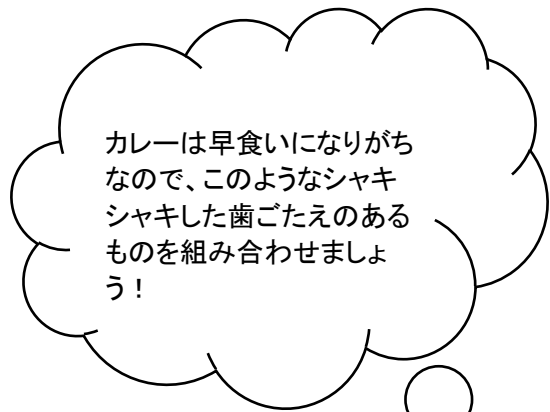
＜材料・・・おとな4人分＞

- 大根・・・・・・・・・・ 70 g
- にんじん・・・・ 30 g (中1/3本)
- れんこん・・・・ 75 g (中1/2節)
- きゅうり・・・・ 90 g (中1本)
- しょうがしぼり汁・・・・ 少々
- しょうゆ・・・・ 小さじ3と小さじ1/2
- みりん・・・・ 小さじ2
- 砂糖・・・・ 小さじ1

A

＜作り方＞

- ① 大根、にんじん、れんこんはいちょう切りに、きゅうりは半月切りにし、茹でる。
- ② Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、漬け汁を作る。
- ③ 漬け汁が熱いうちに①の野菜をかけて、漬ける。



カレーは早食いになりがちなので、このようなシャキシャキした歯ごたえのあるものを組み合わせましょう！

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.0 g
塩分	0.8 g

