



作りおきで楽チン！

大根の かんたん酢漬け



冬

副菜



大根



調理時間



15分

漬け込み時間は除く

1人あたりの野菜量



75g

アレルギー物質(28品目)

なし

材料(2人分)

大根	2-3cm (120g)
にんじん	2-3cm (30g)
甘酢	大さじ2
鷹の爪	1本
ゆずの皮	1/8個分

作り方

- ① 大根・にんじんは短冊切りにする。ゆずの皮は千切りにする。鷹の爪は種を除き、輪切りにする。
- ② ビニール袋に①を入れ、甘酢を入れ、軽くもみ、空気を抜いて封をする。
- ③ 冷蔵庫で半日から1日置く。

<甘酢の作り方>

酢 大さじ2
砂糖 小さじ2
塩 少々

市販品を使うと簡単にできます。

ポイント

鷹の爪やゆずの皮は、山椒や黒こしょうにアレンジすることもできます。野菜は季節の野菜でOK。



1人分の栄養素量

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
38 kcal	0.5 g	1.6 g	0.2 g

レシピ提供：東近江市健康推進員協議会