

ひとしお野菜と即席漬

2014.5 乳幼児を持つ母のグループ

★ひとしお野菜

【材料】

好みの野菜

塩

【作り方】

①野菜は食べやすい大きさに切る

(せん切り、短冊切り、いちょう切りなど)

②ビニール袋に①と野菜の量に対して1%の塩を入れ、まんべんなくまぶし、空気を抜き、口を閉めてしばらく置く。

(水分に浸したまま置くのが味を落とさないコツ)

※大根、人参、玉ねぎ、カブ、キャベツなどそれぞれで作っておくと便利。

★ひとしお野菜を使った即席漬

【材料】

ひとしお大根

ひとしお人参

蒸昆布

好みで生姜(せん切り)

【作り方】

ひとしお大根の水気を切り、蒸昆布、お好みで

せん切りの生姜、ひとしお人参を混ぜる