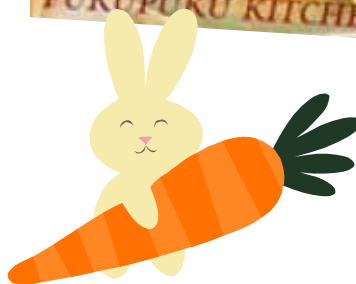


塩麴で野菜の浅漬け

材料:

好きな野菜(たとえば)	
・きゅうり	2本
・人参	1/3本
・キャベツ	2~3枚
味付け	
・塩昆布	小さじ2
・塩麴	小さじ1~2
・お酢	小さじ2



作り方

1. きゅうり、人参、キャベツは細い千切りにして塩少々で塩もみします。
2. 野菜から水分が出たらぎゅ~っと絞って、ボウルかビニール袋に入れます。
3. 塩もみした野菜に、塩昆布と塩麴とお酢を加えてよく混ぜ合わせます。
4. 冷蔵庫で30分ほど置いてできあがり



愛知みずほ大学短期大学部
生活学科 食物栄養専攻

