

塩こうじあっさり漬け

<材料>

キュウリ 1本
キャベツ 3枚
ニンジン 1/3本
(野菜あわせて400g)

塩こうじ 大さじ2~3
酢 大さじ1

<作り方>

- 1) キャベツは一口大に切る。キュウリは3ミリ厚さに切る。ニンジンは細い千切りにする。
- 2) ビニール袋に、野菜を入れ、塩こうじ、酢を加え3時間位おく。

(冷蔵庫で1週間位保存できます)

*炊飯器に、麴200g、塩60gを手で混ぜ合わせる。60度の湯600ccを入れ混ぜる。布巾を被せて、蓋をしないで時々混ぜ、15時間以上保温する。途中水分が少なくなったら、お湯をヒタヒタになるまで足す。冷蔵庫で、6ヶ月くらいもつ。

料理教室ヘルシークッキング

上田悦子

塩こうじあっさり漬け

<材料>

キュウリ 1本
キャベツ 3枚
ニンジン 1/3本
(野菜あわせて400g)

塩こうじ 大さじ2~3
酢 大さじ1

<作り方>

- 1) キャベツは一口大に切る。キュウリは3ミリ厚さに切る。ニンジンは細い千切りにする。
- 2) ビニール袋に、野菜を入れ、塩こうじ、酢を加え3時間位おく。

(冷蔵庫で1週間位保存できます)

*炊飯器に、麴200g、塩60gを手で混ぜ合わせる。60度の湯600ccを入れ混ぜる。布巾を被せて、蓋をしないで、時々混ぜ15時間以上保温する。途中水分が少なくなったら、お湯をヒタヒタになるまで足す。冷蔵庫で6ヶ月くらいもつ。

料理教室ヘルシークッキング

上田悦子