

手作り福神漬け

材料	1人分	4人分	切り方
きゅうり	20 g	80 g	輪切り
だいこん	15 g	60 g	いちょう切り
にんじん	3 g	12g	いちょう切り
れんこん	6 g	24 g	いちょう切り
しょうが	0.5g	2 g	みじん切り
しょうゆ	2.5g	10g (大さじ1/2強)	
酢	1 g	4g (小さじ1弱)	
みりん	0.5g	4g (小さじ2/3)	
さとう	1 g	4 g (小さじ1強)	

【作り方】

- ①野菜をそれぞれゆでる。
- ②調味料を合わせて加熱し、冷ましてタレをつくる。
- ③②のタレに①の野菜を加えて漬け込む。

【栄養メモ】

- 写真は「鶏肉と大根のカレー」の組み合わせです。
- 切干大根を戻して入れてもおいしいです。
(鉄分やカルシウム、食物繊維などの栄養もプラスされます。)

