

漬物は植物性乳酸菌がたっぷり。腸内フローラを整えて免疫力をみがこう



水菜の浅漬け

2023/1/6

材料	6	人前	調味料	
水菜	1	束	塩	小さじ 1
昆布	3	cm	水	大さじ 1
鷹の爪	1	本		

栄養成分表



27

Kcal
エネルギー

0

ミリグラム
コレステロール

7.3

グラム
炭水化物

1.5

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 水菜はよく洗い、ポットのお湯をかけてすこししんなりさせる
- ② ビニール袋に水菜・塩・昆布・鷹の爪・水をいれて、空気をぬいて冷蔵庫に1日おく
- ③ ときどきもみながら、空気をその都度ぬく
- ④ 食べる直前にみじん切りにしてごはんのにのせる