

残り野菜レシピ〈残り野菜でもう1品〉

野菜の塩麹浅漬け

栄養価(1人あたり)

エネルギー/14kcal 野菜量/75g 食塩相当量/0.7g

●材料(2人分)

半端に残った野菜 150g

(大根、白菜、人参、きゅうり、かぶ、セロリなど)

塩麹 大さじ1

●つくり方

①野菜は薄切りにする。

②ビニール袋に①と塩麹を入れ、しばらくなじませる。

..... 塩麹の作り方

●材料

麹 200g

塩 60g

水 300cc

麹・塩・水を全て混ぜ、1週間程度常温に置き毎日攪拌する。軽くとろみがついたら、冷蔵庫で保存。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



●おうちにある野菜を活用して野菜料理を1品!