

白菜の塩麴漬け



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 22kcal
たんぱく質： 0.5g
脂 質： 0.1g
炭水化物： 5.5g
食塩相当量： 0.6g

【材料（4人分）】

白菜 160g
塩麴 小さじ1(20g)
砂糖 大さじ1(9g)
切り昆布 2g
鷹の爪 1本

【下準備】

○白菜・・・2cm幅の短冊切り

【作り方】

- ① ビニール袋に塩麴と砂糖を入れてもみ混ぜる。
- ② 切り昆布と鷹の爪をハサミで切りながら入れる。
（昆布は長め、鷹の爪は種を取って小さく）
- ③ 白菜を加え、袋に空気を入れて口を閉じ、振り混ぜる。
- ④ よく混ぜたら空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で
半日程度置く。

白菜は瀬戸内市の特産物です。

ゆずやレモンの皮のせん切りを入れても良いです。

塩麴の食塩含有量はメーカーによって異なるので調節してください。

砂糖と鷹の爪の量は好みで調節してください。

浅漬けなので、2日以内に食べきるようにしてください。