

かぶの甘酢



MEMO



材 料	分量(g)
かぶ	40.00
刻み昆布	0.20
上白糖	1.00
穀物酢	1.40
ゆず(果汁)	1.00
しょうゆ(淡口)	0.50
食塩	0.10

エネルギー(kcal)	12
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	12
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	0
VB(mg)	0.01
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.7

作り方

かぶはいちょう切りにし、ふり塩して水気を絞る。刻み昆布は戻してから適度な長さに切り、茹でてから冷却。

かぶ・昆布を混ぜ合わせる。

調味する。

