

うまみ浅漬け



材料（2人分）

- だいこん ……100 g
- きゅうり ……25 g
- にんじん ……25 g
- 生姜 ……少々
- 塩 ……小さじ1/4
- 食塩無添加顆粒だし
（こんぶだし） ……1/2本
- レモン汁 ……小さじ1杯
- すりごま ……少々



1人分

エネルギー
23kcal

塩分
0.3g

好きな野菜で作ってみましょう♪♪
漬物代わりにどうぞ!!

作り方

- ①だいこんはうすめのいちちょう切り、きゅうりは輪切り、にんじんは干切りに切って、分量の1/3の塩を残して分量の2/3の塩を振り、全体を混ぜてしんなりするまでおいておく。
- ②①を水で洗って、水気をしぼる。
- ③生姜を干切りにし、②に加え、残りの塩と食塩無添加顆粒だし（こんぶだし）を入れて混ぜる。
- ④レモン汁をかけて、すりごまをふる。