

大根の昆布漬け

材 料 (4人分)



大根	500 g
塩コンブ	20 g
塩	10 g

(一人分の栄養価)

エネルギー	28kcal	カルシウム	46 mg
たんぱく質	1.5 g	鉄	0.5 mg
脂質	0.2 g	コレステロール	0 mg
炭水化物	7.0 g	食物繊維	2.4 mg
ナトリウム	1,354 mg	食塩相当量	3.4 g

作 り 方

大根をイチョウ切りにし、塩コンブ、塩を混ぜて、一日漬ければ、できあがり。



ココがポイント



塩コンブをたくさん入れると、おいしさが増します。
大根の代わりに、きゅうりやカブでもおいしいです。

出品団体 よこすか葉山農業協同組合女性部 武山支部