

ゴーヤとにんじんの 変わり漬け

材 料 (4人分)

ゴーヤ	2本		
にんじん	1本		
塩	少々		
漬け汁	{	昆布つゆ	200 cc
		酢	20 cc
		長ネギ	1/2本
		しょうが	15g



(一人分の栄養価)

エネルギー	43kcal	カルシウム	23 mg
たんぱく質	1.8 g	鉄	0.6 mg
脂質	0.1 g	コレステロール	Tr
炭水化物	9.4 g	食塩相当量	1.7 g
ナトリウム	650 mg		

作 り 方

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種とわたをとり、1分位塩茹でして、好みの大きさに切る。
にんじんはせん切りにする。
- ② 長ネギ、しょうがはみじん切りにして、昆布つゆ、酢と混ぜ合わせ、漬け汁を作る。
- ③ ②に①のゴーヤとにんじんを漬けて、半日ほど置く。

ワンポイント



にんじんは、生のままで漬け込むと、
食べた時の食感が良いです。