

昆布とスルメの松前漬け

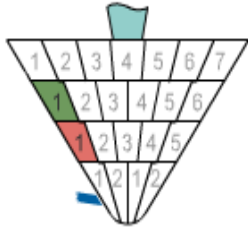
(一人分の栄養価)

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	0.5g
炭水化物	23.7g
食塩相当量	3.2g



よこすかE表示
推進中

計算協力：保健所健康づくり課



材料 (4人分)

早煮昆布	50g	A {	酒	100cc
にんじん	50g		みりん	100cc
スルメ	25g		しょう油	50cc

作り方

- ① 昆布は袋から出して少し置き、しんなりしてきたらぬれ布巾でほこりや小石をとる。
- ② 昆布・スルメは、1~2mm幅でキッチンバサミで切る。
にんじんは、皮をむいて5cm幅で切り、せん切りにする。
- ③ Aを鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ④ 蓋のできる容器に②と③を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で10日程寝かせる。

ワンポイント

寝かせて10日くらいで食べられますが、寝かせる時間が長ければ長いほど、材料が柔らかくなりますので、お好みに合わせて調整してください。

