

小かぶのあちゃら漬け



材料 (4人分)

小かぶ	350g (2個)
にんじん	少々
昆布	10cm
塩	7g

A 砂糖	20g
酢	0.5カップ
醤油	2~3滴

作り方

- ① 小かぶは4つ割にし薄くいちょう切りに、にんじんは薄く輪切り又は花形に切る。昆布は細く刻む。
- ② 小かぶとにんじんを混ぜ2%の塩をして、しんなりとさせる。
- ③ Aと昆布を混ぜ、②の水気を絞って加え、よく味をなじませる。
(お好みで鷹の爪を混ぜてもよい)

食育ばなし

〈小かぶ〉

きめ細かな肉質と繊細な甘みがおいしさの秘訣。

〈料理のこと〉

京都市右京区京北地域のお正月に欠かせないのが納豆餅とあちゃら漬け。年末になると、どの家も小かぶを手に入れて準備します。

1人分栄養価

エネルギー	47kcal	炭水化物	10.5g
たんぱく質	0.6g	カルシウム	24mg
脂質	0.1g	塩分	0.9g

