



『水キムチ』

周南市産“かぶ”を使用しています。

漬け汁に漬け込んでおくことで、いつでも簡単に食事に添えて食べることができます。

【材料】(2人分)

かぶ・・・65g

にんじん・・・70g

きゅうり・・・100g

【漬け汁】

米粉・・・大さじ2

赤唐辛子・・・2本

塩・・・小さじ1/2

酢・・・大さじ1

昆布茶・・・小さじ3/4

水・・・300ml

梨・・・1/4個

しょうが・・・15g

にんにく・・・1かけ

【1人分の栄養価】

エネルギー:166kcal

たんぱく質:3.7g

脂質:0.5g

炭水化物:40.8g

カルシウム:78mg

食塩相当量:5.3g

【作り方】

①漬け汁の材料を切る。梨は2～3mmのちょう切り、しょうがはせん切り、にんにくはうすくスライスする。

②漬け汁を作る。鍋に米粉と水を入れて中火にかけ、沸騰したら火を弱めて、さらに2～3分煮る。湯が白っぽくなりとろみがついたら火を止め、粗熱がとれたら残りの漬け汁の材料を加えて混ぜ合わせる。

③かぶは茎を切って皮をむき、3mmのちょう切りにする。葉は2～3cmに切る。にんじんは皮をむいて3mmの半月切りにする。きゅうりはへたを切り、5mmの輪切りにする。塩(分量外)を振りしんなりしたらもみこむ。

④漬け汁に軽くしぼった野菜を加えて混ぜ合わせる。容器に入れ、ラップをして常温で半日から1日くらい置く。冷蔵庫で1週間ほど保存でき、漬け時間が長いほど味に深みが増します。

