



食改さんの簡単おすすめレシピ



食育活動 豆腐作り

「白菜の甘酢漬け」



【材料】(2人分)

はくさい	120 g
塩	小さじ 1
にんじん	10 g (細切り)
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
うま味調味料	少々
かけ油	
ごま油	小さじ 1/4 (1 g)
サラダ油	小さじ 1/4 (1 g)
山椒の実 (乾燥)	少々
鷹の爪	少々

【作り方】

- ① はくさいは根元の固い部分を除き、繊維に沿って長さ7～8cmの細切りにする。
- ② ①に塩をまぶして混ぜ、1時間ほど重石をして水分を出す。
- ③ にんじんも同じ長さの細切りにする。
- ④ ボウルに酢・砂糖・うま味調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のはくさいを流水で塩分を流し、水分をしぼり、にんじんとともにバットに並べ、④の甘酢をかけ浸す。
- ⑥ 鍋にかけ油を入れ、山椒の実と鷹の爪を加え、温度を上げ、こし網でこしながら⑤にかける。