副食

玄米塩麹の漬物

材料［1人分］

- きゅうり、大根、にんじんなどの野菜：適量
- 塩麹：適量（お好みで加減してください）

作り方

1
野菜の重量の1割くらいの塩麹に漬け込みます。

2
数時間から一晩を目安に漬け込みます。

3
召し上がる前に軽く水気を切ります。

［ワンポイントアドバイス］

- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。
  「塩麹」のレシピ https://caregohan.jp/recipe/detail/283