

副食

玄米塩麴の漬物



材料 [1人分]

- きゅうり、大根、にんじんなどの野菜：適量
- 塩麴：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割くらいの塩麴に漬け込みます。

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]

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