

副食

きりざい

[1人分] エネルギー：74kcal 塩分：0.7g



材料 [2人分]

- 納豆：50g
- 大根：100g
- にんじん：20g
- 塩（塩もみ）：ふたつまみ

- 野沢菜漬け：50g
- たくあん：20g
- 小ねぎ：適宜

作り方

1

大根とにんじんは、納豆と同じくらいの大きさに刻みます。軽く塩もみしてから、水で洗います。

2

野沢菜漬けとたくあんも、納豆と同じくらいの大きさに刻み、塩分が気になる方は水で洗います。小ねぎは小口切りにします。

3

"1"と"2"を合わせて器に盛ります。

【ワンポイントアドバイス】

きりざいは、新潟県の魚沼地方で食べられている郷土料理です。

「きり」は切る、「ざい」は野菜のことで、納豆に細かく切った野菜や漬物を混ぜ合わせたものです。