副食

大根の葉の塩麹漬け

［1人分］エネルギー：18kcal　塩分：1g

材料［3人分］

- 大根の葉：100g
- 塩麹：大さじ1
- 塩：ひとつまみ

作り方

1

大根の葉を1cmくらいに刻みます。すべての材料を保存袋に入れて揉みこみ、半日置いてからいただきます。

［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