



① かぶを洗い、2~3mmぐらいの厚さにスライスして塩小さじ1(4g)振りかけて水気が出てしんなりするまでよく和えます。皮はむいてもむかなくてもどちらでもよいです。



② かぶの葉っぱの良さそうな所だけ刻んでザルに入れ流水でよく洗います。



りんご酢を使った かぶとたこの浅漬け



材料(6人分)

- 小かぶ(3玉1束)…1束
- 塩…小さじ1(4g)
- ツルヤオリジナル
黒酢と信州ふじりんごの酢…大さじ4
- 蒸たこ…2パック(200g) スライス
- 大葉…2枚

③ たこのスライス200g、大葉2枚みじん切り、かぶの葉っぱを①に加え、黒酢と信州ふじりんごの酢大さじ4入れてよく和えます。しばらくおいて味がなじんだら出来上がりです。保存する場合は、ビニール袋に入れ、空気を追い出して冷蔵保存してください。



栄養量	・エネルギー……………68kcal	・脂 質……………0.3g	・食物繊維……………1.6g
	・たんぱく質……………8.1g	・炭水化物……………8.2g	・食塩相当量……………0.9g