

梅酢ばす



野菜のおかず



材料(1人分) 21kcal,0.3単位

れんこん 20g
梅干し 2g
酢 5g
さとう 1g

つくり方

1. れんこんは皮をむいて、花形に切って分量外の酢水に漬けておく。
2. 鍋に湯を沸かし、1のれんこんを歯触りが残る程度に茹でる。
3. 鍋に酢とさとうを入れて加熱し、さとうを煮溶かす。
4. ビニール袋に2と3を温かいうちに入れ、種をとり、小さくちぎった梅干しを加え、ビニール袋の空気を抜いて封をし、冷蔵庫で冷やし味を馴染ませる。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	21		0.4		0		4.8	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0.2	0	0	0	0	0		

* 計算せず