

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