

食べたい時にうれしい一品

大根と水菜の減塩あさ漬け

忙しい私たちの 献立

撮影・料理・スタイリング Osamu & Kunie ochi
構成 Naoki onishi

健康気づかい応援商品

乳酸菌入り



減塩あさ漬の素



材料(4~5人分)

大根・水菜

減塩あさ漬の素

300g

小さじ2杯半

※(各野菜はお好みの分量で)

作り方

- ① 各野菜は食べやすい大きさに刻む。
- ② ポリ袋に①と減塩あさ漬の素を入れてよくふり混ぜてかるくもむ。
- ③ ポリ袋の空気をよく抜いて口を縛り冷蔵庫で8~12時間漬け込む。