

徳島冬野菜の水キムチ

徳島のいろいろな冬野菜の
自然な甘さを味わえます。

北島中学校 ★井原 卯捺★

材料 ……2人分

●にんじん	10g
●かぶ	100g
●だいこん	40g
●こまつな	16g
●白菜	40g
●りんご	30g

●上新粉	大さじ1/2
●水	200cc
●砂糖	小さじ1/3
●塩	小さじ1/2

●塩	少々
●ねぎ	10g
●りんごしぼり汁	25g
●柚子の皮	少々
●唐辛子(輪切り)	少々
●しょうが	少々
●にんにく	少々



1人分栄養価

●エネルギー / 75kcal ●たんぱく質 / 1.3g
●脂質 / 0.2g ●炭水化物 / 18.3g ●ナトリウム / 907mg ●食塩相当量 / 2.3g

※野菜総重量: 110g

作り方

- ① 水を沸かし、上新粉と砂糖、塩を混ぜさましておく。
- ② 野菜を切る。
かぶ、りんご(皮つき) ……いちょう切り
にんじん…千切り
だいこん…拍子切り
白菜、こまつな…短冊切り
- ③ ②に塩を加え軽くもみ、よくしぼる。
- ④ りんごは皮ごとすりおろして果汁だけにする。
- ⑤ 容器に①、③、④を入れ、柚子の皮、唐辛子、しょうが、にんにく、ねぎの小口切りを入れる。
- ⑥ 半日程度おく。
(季節により漬け込む時間を調節する)