

2025 年 1 月号

【料理名】大根のべったら漬け風



【主材料】（作りやすい分量）

大根 …… $\frac{1}{2}$ 本（500g）

A 塩麴……大さじ 4

A 甘酒……大さじ 3

【作り方】

1. 大根は皮をむき、1 cm 厚さの半月切りにする。
2. ジッパーつき保存袋に①と A を入れて空気を抜き、しんなりするまで室温に 2 ～ 3 時間おく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。