

簡単塩麴漬け



材料(2 人分)

- ・ なす
 - ・ きゅうり
 - ・ にんじん
 - ・ 小松菜
- ・ 塩麴 大さじ 1
(野菜の重量の 20%)

作り方

- ①切ったなす・きゅうり・にんじん・小松菜を別々で空気を抜きながらポリ袋に入れる。
- ②全体に塩麴をまぶして軽くもみ、冷蔵庫に入れて半日から一日置く。
(野菜を切らない場合は一日から一日半置く。)
なすは色止めのため、塩麴でもんで板ずりする。
- ③水気を切って器に盛る。

ポイント&その他

かぶ・白菜・大根などの野菜もおすすめです。

塩の代わりに塩麴を使うことでまろやかな味わいになります。