

おうち de 満点!!

プラス1メニューレシピ

酢ばす

<材料> 1人分



れんこん		3cm (60g)
つけ汁	だし汁	大さじ2 (30g)
	酢	大さじ1 (15g)
	砂糖	小さじ1 (3g)
	塩	小さじ1/3 (1g)

<作り方>

れんこんは皮を剥いて2~3mm厚さの輪切りにし、酢水(分量外)にさらしてアクを除き、水けをきる。

沸騰した湯に酢少々(分量外)を入れ、れんこんを茹でる。

れんこんが透き通ってきたらざるにあげて水けをきる。

のれんこんが熱いうちにつけ汁に漬ける。

そのまま冷やして、味がなじんだら完成。

<ポイント>

- れんこんは切った後に酢水に2~3分さらすと色がきれいに仕上がります。
- また、茹でるときは少量の酢を加えると白く仕上がります。
- 作り置きができ、冷蔵庫で1週間ほど保存ができます。

20分位でつくれるよ!
水煮のれんこんを使えば
もっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 59kcal】【たんぱく質 1.3g】【脂質 0.1g】
【炭水化物 13.5g】【食塩相当量 1.1g】

