



# 白菜とせりのさっぱり浅漬け



## ■材料・分量（2人分）

せり 1 / 2 束

白菜 中葉 1 枚（100g）

ミツカン 追いがつお\*つゆ 2 倍 大さじ 1

ミツカン 穀物酢 小さじ 1 / 2

塩 ひとつまみ

赤とうがらし（小口切り）適宜

## ■1人分あたりの栄養成分

※総重量86.3g  
100gに付き食塩相当量0.6g

●エネルギー	17.0 kcal
●野菜相当量	76.8g
●食塩相当量	0.5g

## ■作り方

[1] 熱湯を沸かし、せりを根の方から入れて15秒ほどゆでてすぐ水にさらして絞り、5cm程度に切る。白菜は1cm幅に切って塩をひとつまみふってもむ。

[2] [1]、「追いがつおつゆ2倍」、「穀物酢」、お好みで赤とうがらしをポリ袋に入れて混ぜ合わせ、中の空気を抜いて口を縛る。

[3] 冷蔵庫で30分ほど漬け込む。

## ■ポイント&注意点

せりの香りと歯ごたえがさわやかな浅漬けです。ほんのりした酸味でさっぱりと仕上がります。せりはゆですぎないようにサッと火を通すのがコツです。

\* 調理時間に漬け込み時間は含みません。

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：株式会社Mizkan