



ワンポイントアドバイス

- 「三輪漬け」とは、カブ・柚子・赤唐辛子の三つの輪切りを合わせて漬けることが名前の由来。
- カブの代わりに大根でもよいし、好みで昆布を細く切って一緒に漬けてもよい。
- 作り置きできるので、副菜がほしい時に役立つ一品。

カブの三輪漬け

材料(1人分)

かぶ	100g
塩	2g
酢	7g
砂糖	3g
赤唐辛子	1/4本
柚子	1/6個

作り方

- ① カブは皮をむき、薄い輪切りにする。塩を混ぜてしんなりするまでおく。
- ② 柚子は皮ごと薄い輪切りにする。赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- ③ カブの水気を絞り、酢、砂糖、柚子、赤唐辛子を混ぜて味をなじませる。

エネルギー	43kcal	カルシウム	31mg
たんぱく質	0.8g	塩分	1.2g
脂質	0.2g		