

【海4】 めかぶの酢味噌和え



材料



1. に対応



3. に対応



4. に対応



完成品

写真拡大表示

● 材料: (4人分)

めかぶ	250g
調味料	
・酢	大さじ1.5
・砂糖	5g
・味噌	25g

● 作り方

1. めかぶは薄い塩水でよく洗い、食べやすく切る。
2. 調味料は合わせておく。
3. 熱湯に、切っためかぶを入れ、鮮やかな緑色になったところまで茹でる。
4. 食べる直前に調味料と混ぜ合わせる。



ひとくちメモ

めかぶの上手な保存方法

めかぶは、洗わないまま保存袋に入れ、冷凍保存しましょう。半年くらいまでは自然解凍で、生のもので変わりなく調理ができます。