

胡瓜と人参の三五八漬け

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 5kcal たんぱく質 0.3g

脂質 0.0g 炭水化物 1.2g 塩分 0.4g

材料 (4人分)

作り方

胡瓜 100g

①人参、胡瓜は三五八の素に1～

人参 20g

2時間漬ける。さっと洗い食べ

三五八の素 少々

やすい大きさに切る。

三五八の素の作り方

(塩3合、糀5合、米8合)

米は普通に炊く。ひと肌に冷ましたところに糀を入れて

混ぜる。夏 → 一週間位 冬 → 二週間位で食べられる。

