

さつまいもとレンコンの甘酢漬け

材料（4人分）

さつまいも	小1本(150g)	
レンコン	小1節(100g)	
だし昆布	10cm×10cm	
(A) {	酢	50ml
	水	大さじ2
	はちみつ	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	赤唐辛子	1/2本
いりごま	大さじ1	
ポリ袋		

作り方

- ①さつまいもは2~3mm、レンコンは皮をむいて2mm程の半月切りにする。それぞれ水にさらす。
- ②①をそれぞれ耐熱皿に移してふわりとラップをかけ電子レンジで2~3分加熱する。
- ③(A)も耐熱容器に入れて1分加熱する。
- ④②、③、干切りにした昆布をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ30分以上漬ける。
(辛いのが苦手な場合はここで赤唐辛子を取り出す。)
- ⑤④を袋から出してごまを混ぜて器に盛る。

栄養価（1人当たり）漬け汁は1/2量で計算

エネルギー：96kcal	脂質：1.4g
タンパク質：1.6g	塩分相当量：0.4g

アドバイス

昆布は昆布だし汁のだしがらの再利用でもよいです。
ポリ袋を使うことで少しの漬け汁でできます。

提供

コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー