

🍴 🍴 柿とかぶの酒粕明太和え



酒粕と明太子の発酵食品の組み合わせで、より美味しくなります。
大根、じゃがいも、きゅうりなど、色々な野菜を和えてもおいしい！
深みが出るので、明太子の辛さも和らぎます。

調理時間：15分

カロリー：108Kcal (1人分)

塩分：1.4g (1人分)

■材料(4人分)

小かぶ(2個)、小かぶの葉(少々)、柿(1個)、
塩(小さじ1/2)

🍷 明太子(1腹)、酒粕(大さじ2)、マヨネーズ(大さじ2)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

作り方

- 1 小かぶは薄い輪切りにし、葉は小口切りにし、塩を振りしんなりさせる。
- 2 柿も食べやすい大きさの薄切りにする。
- 3 🍷 をボールに入れよく混ぜ合わせ、1・2を入れ和える。