



カラダに
うれしい

甘酒レシピ



1人分
エネルギー
20 kcal

1人分
食塩相当量
1.8g

1人分
薬味
37.2 μg

※写真はイメージです

野菜がたっぷり摂れて簡単に作れる、
手作りキムチです！

甘酒でつくるキムチ

甘酒は、蒸した米に米麹を加えて発酵させた日本の伝統的な飲み物です。甘酒は発酵食品のため、今回のようにキムチづくりにもお使いいただけます。漬けた当日から少しずつ味が変化していくため、日ごとに味の違いを楽しむのもおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(約10人分)

白菜	500g	甘酒	50g
にら	50g	りんご	50g
人参	50g	おろしにんにく	小さじ1
塩	大さじ2	おろし生姜	小さじ1
		糸昆布	5g
		粉唐辛子	8g

- 1 白菜は一口大、にらは3cm長さ、人参は千切りにします。
- 2 Aのりんごはすりおろしておきます。
- 3 ボウルに1の野菜と塩を加えてよく混ぜ合わせたら30分ほど置き、水分をしっかりと絞ります。
- 4 3を別のボウルに移し、Aを加えてよく混ぜ合わせます。
- 5 保存袋や容器に入れて冷蔵庫で一晩寝かせます。2~3日のうちにお召し上がりください。

ココがPOINT!

野菜の水分をしっかりと絞ることで、味が薄くならず美味しく仕上がります。粉唐辛子の量はお好みで調整してください。