

# ● じゃことかぶの塩漬け

## 栄養成分

エネルギー ..... 31kcal  
たんぱく質 ..... 3.4g  
カルシウム ..... 136mg  
食塩相当量 ..... 0.8g

## 材料 4人分

小かぶ(葉付き) ..... 4個  
ちりめんじゃこ ..... 大さじ1と1/2  
塩 ..... 小さじ1/2



## 作り方

- 1 かぶは皮の傷ついた部分だけをむいて、3~4mmのいちょう切りにします。葉は、幅1~2cmくらいに刻みます。
- 2 ①をさっと茹で、冷まして水気をよく切ります。
- 3 ちりめんじゃこをさっと煎ります。
- 4 ②に塩を振り、水分が出てきたら軽く絞る、最後に③のちりめんじゃこを混ぜます。

## レシピ考案者

埼玉県草加市立新栄中学校  
栄養教諭

**栗本江美 先生**

材料はシンプルですが、かぶの甘味とちりめんじゃこのうま味を感じられる漬け物です。かぶは薄く切りすぎず、さっと茹でて食感を残すのがおいしく仕上げるポイントです。ちりめんじゃこは、煎りすぎると固くなってしまいますので注意してください。