

# なすのからし漬け

## ●材料(作りやすい分量・約50食分)

なす·····1.5kg  
塩·····70g  
みょうばん·····2g  
しょうゆ·····200ml  
酢·····75ml  
砂糖·····170g  
粉からし·····40g



みょうばんでなすの色も  
きれいに仕上がります!



## ●作り方

- ①なすは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらしアクを抜く。
- ②①のなすの水気をきり、塩、みょうばんを加えて揉み、半日(3~4時間)漬ける。
- ③別のボウルで漬け込み液をつくる。砂糖に粉からしを混ぜておき、しょうゆ、酢、砂糖、粉からしを混ぜる。
- ④②の水気を絞ったなすを③のボウルで混ぜ、ジップロックに移し、保存する。

1食分の  
野菜の量

30g

## 1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	26kcal
◆たんぱく質	0.7g
◆脂質	0.1g
◆炭水化物	5.6g
◆食物繊維	0.7g
◆食塩相当量	1.0g