

## 副菜

# カレーピクルス

エネルギー 58 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 1.1 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

	れんこん	100g
A	水	50cc
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ2/3
	カレー粉	小さじ1
	赤唐辛子	1本



### 作り方

- ①れんこんは3~5mm厚さの半月切りにし、水にさらす  
さっと下ゆでする
- ②なべに A を合わせて煮立てる。火からおろして①を入れ、10分ほど  
つける
- ③別の容器に汁ごと移してそのまま粗熱をとり、さらに冷蔵庫で冷ます
- ④器に1人分ずつ盛り付け、漬け汁を小さじ2ほどかける

### 定番料理 1

# 酢ばす

エネルギー 45 ｷｯｶﾘｰ  
塩 分 0.6 ｸﾞﾗﾑ

### 材料 (2人分)

	れんこん	100g
A	酢	大さじ1
	塩	少々
	みりん	大さじ1/2

### 作り方

- ①れんこんは皮をむいて薄い輪切りにして  
酢水につける。
- ②鍋に湯を沸かし、酢大さじ1 (分量外) を  
入れて、①を2~3分ゆでて ざるにあげる。
- ③A の調味料を煮立てて、②を入れて味を  
含ませる。