

01

野菜のまぶし漬け

料理 / daiki etou
撮影 / タイピング 構成 / naoki onishi



作り方

野菜は人差し指大の大きさに切る。
ポリ袋に切り分けた野菜とまぶしぬかを入れ、よくふり混ぜる。
ポリ袋の空気をよく抜き、口を縛り冷蔵庫で8時間から12時間漬け込む。
漬けあがったら洗わずにそのまま器に盛り付ける。

材料

好みの野菜 200g
※例・きゅうり100g・にんじん50g・大根50g
まぶしぬか 1袋(25g)

ぬか漬け感たっぷり！米ぬかと一緒に食べる一夜漬けです。



MABUSHINUKA

玄米の恵み！食べる米ぬか調味料