

料理名 ヤーコン甘酢漬け



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
33	0.2	0.1	7.5
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
3	0	0.3	0.1

(4人分)

材料	めやす	分量
ヤーコン		100 g
酢	大さじ2	30 g
砂糖	大さじ2	18 g
塩	少々	0.5 g

<作り方>

- ① ヤーコンは皮を剥き、水を入れたボウルの上でスライサーを使ってスライスする。
- ② 熱湯にさっとくぐらせる。
- ③ ザルに取りクッキングペーパーで絞る。
- ④ 酢・砂糖・塩少々の中へ③を1日漬けて出来上がり。

