

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ムセンチェ (大根の簡単キムチ)

考案者

楽しもう宇宙一



### 材料(2人分)

- 大根 200g
- 塩 大さじ1/4~1/2
- 唐辛子粉 大さじ1/2~3/4
- 砂糖 大さじ1/2
- 梅エキス 大さじ1弱
- 酢 小さじ1弱
- イワシエキス 小さじ1弱
- ニンニクのみじん切り 小さじ1弱
- 長ネギ 15g
- いらりゴマ 小さじ1弱

### 作り方

- 1 皮をむいた大根を千切りにする。(長さ 7cm、厚さ 0.5cm)
- 2 塩を入れて漬ける。
- 3 水分が出たら味見してしょっぱければ、水で洗う。
- 4 塩加減が合えば、水気を切る。
- 5 唐辛子粉を入れ、手でもみながら大根に色を付ける。
- 6 砂糖、梅エキス、酢、イワシエキスを入れてあえる。
- 7 ニンニクのみじん切り、みじん切りした長ネギ、いらりゴマを入れてあえる。

POINT

完成のイメージから楽しく作っていきましょう！



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>