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！