



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



来年のお正月を手作りおせちで迎えよう

数の子の簡単漬け



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
66kcal	1.9g	約30分

*塩抜き時間と漬ける時間は除く

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

塩数の子	150g
水	1000ml×3
塩	小さじ1×3
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

■作り方

- ①水1000mlに塩小さじ1を加えた塩水に数の子を3～4時間程度浸し、同様の塩水に入れ替えて再度、数の子を3～4時間程度浸し、さらに同様の塩水に入れ替えて再度、数の子を7～8時間程度塩加減を見ながら浸して塩を抜き、薄皮を剥く
- ②鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、粗熱をとる
- ③保存容器に②と水気を拭いた①を入れて、冷蔵庫で半日程度漬ける

cooking memo