

『 蕾 菜 の 昆 布 漬 け 』

材料(2人分)

蕾菜	3~4個
塩昆布	10g
昆布茶(粉末)	小さじ1



作 り 方

- ① 蕾菜は縦半分に切り、薄くスライスする。
- ② ポリ袋に切った蕾菜を入れ、その中に昆布茶・塩昆布を入れて軽く揉み、30分から1時間ほど漬けておく。

* 漬け時間が長いほど、昆布から味がしみて美味しい。