

## 体に優しい田舎料理レシピ NO.2

### 栄養満点！ 空芯菜キムチ



#### 材料(1人分)

空芯菜(100g)、にんじん(1/3本)、ニラ(1/2袋)、塩(小さじ2)  
キムチの素【にんにく・しょうが(各1/2かけ)、唐辛子(1/2本)  
塩(ひとつまみ)】

#### 作り方

空芯菜、ニラは洗って3~4センチ長さに切ります。にんじんは皮を剥いて5mm幅の千切りにします。

をボールに入れて塩を加えてしんなりするまで手で揉み、  
落とし蓋をして重石をのせ4~5時間おきます。

別のボールに、にんにくとしょうがをすりおろしたもの、唐辛子の千切り、  
塩を入れて混ぜ合わせ、その中に水気をしぼった を入れて混ぜ、  
30分~1時間おきます。