

## yakuzen story



## 大根とセロリの命養酒マリネ

## 気がめぐる

|      |                            |
|------|----------------------------|
| カロリー | kcal                       |
| 季節   | 秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ  |
| 食材   | 野菜                         |
| 効能   | 冷え むくみ のぼせ 疲れ ストレス 便秘 消化不良 |
| 体質   | 気滞 陰虚 水毒 陽実                |

## 材料【つくりやすい分量】

大根 1/3本・・・拍子木切り

セロリ 1本・・・1cm幅斜め切り

人参 1/2本・・・拍子木切り

<A>

命養酒・しょうゆ・酢 各大さじ3

はちみつ大さじ2

## 作り方

- 1 Aを鍋に入れひと煮立ちさせる。
- 2 材料すべてを鍋に入れ、粗熱が取れたらナイロン袋に入れて空気を抜く。  
1時間後～1週間程の期間、おいしく食べられる。

無断転載および商用利用を禁止いたします。  
COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.