

さっぱりおいしい!

大根の甘酢生姜

2つの食材で簡単小鉢



漬物は塩分多いけれど、
2枚(10g)で十分。
大根と一緒に酢漬け。
漬物を好む方にお勧めです。

材料

【2人分】

大根……………100g
食塩……………1/2ひとつまみ(0.2g)
♪ { さとう……………小さじ2(6g)
 酢……………小さじ2(10ml)
甘酢生姜……………2枚(10g)

栄養価(1人分)

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0.3g
カリウム	116mg
リン	9mg

作り方

- (1) 大根は薄くイチョウに切り、浸水する。
- (2) 水気を切り、塩もみをする。10分置き、水気を絞る。
- (3) ♪の調味料、(2)、一口大に切った甘酢生姜を和える。
- (4) 器に盛り、完成です。