



【大根ときゅうりのゆかり和え】



野菜：1人分 95g

エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.0g
炭水化物	5.3g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.5g

<材料> (2人分)

大根  130g

きゅうり 60g

塩 少々

ゆかりふりかけ 4g

砂糖 小さじ1強

酢 小さじ1と1/2

<作り方>

- ①大根は皮を剥いて2mm幅のいちょう切りに、きゅうりは2mm幅の輪切りにする。
- ②大根ときゅうりに塩を振り塩もみし、水気を絞っておく。
- ③ゆかりふりかけ・砂糖・酢を入れ、和える。
- ④冷蔵庫に入れて30分以上漬ける。

塩分が気になる方はゆかりふりかけの量を調節してください。大根ときゅうりの代わりにれんこんや長芋もゆかり和えにすると美味しいので、ぜひ試してみてくださいね！

