

調理時間

野菜をしっかり食べよう！ 大根 健康レシピ！



約20分

カラフルなま酢

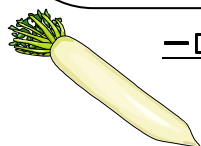


<材 料> <2人分>

- 大根・・・・・・・・・・60g
- 人参・・・・・・・・・・20g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- 水菜・・・・・・・・・・60g
- 卵・・・・・・・・・・10g
- サラダ油・・・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ゆず絞り汁・・・・・・・・小さじ1
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1弱
- いりごま・・・・・・・・小さじ1
- 柚子皮・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① 大根、人参は3cm長さのせん切りにする。塩を振って軽くもみ、しんなりしたら水洗いして、水気を絞る。
- ② 水菜は、さっとゆで水気を絞って、3cm長さに切る。
- ③ 卵は溶いて、熱したフライパンにサラダ油を敷き、薄焼きにする。3cm長さのせん切りにする。
- ④ ボウルに●の材料を入れよく混ぜる。①②の材料を入れ味をなじませる。
- ⑤ 器に盛り付け、上に薄焼き卵、柚子皮のせん切りを添える。



一口メモ

- ・ 大根はビタミンCを多く含み、消化を助ける分解酵素ジアスターゼを含んでいます。
- ・ 部位によって味が異なり、葉の近くが甘く、先端は辛みがあります。

お正月の箸休めの1品にもどうぞ。



干し柿、油揚げ、しいたけの甘煮なども、具材としておすすめです。

栄養価 (1個分) : エネルギー 40kcal 塩分 0.5g