

大根のしょうが酢あえ

調理時間

15分

副菜



材料：2人分

大根	100g
きゅうり	20g
塩	小さじ1/4
生姜	1/4かけ
酢	小さじ2強
みりん	小さじ2弱

エネルギー

25 kcal

タンパク質

0.3 g

脂質

0.1 g

食物繊維

0.8 g

食塩相当量

0.4 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

大根は、3cmくらいの長さの薄い短冊切りにする。
きゅうりは、縦半分に切って、切り口を下にして斜め薄切りにする。

生姜は皮をむいて、2/3の量をせん切りにして、残りはおろす。

絞る

ボウルに大根ときゅうりを入れて塩をふってもみ、しんなりしたら水気を軽く絞る。

仕上げ

ボウルに酢、みりん、おろし生姜を入れて混ぜ合わせ、だいこんときゅうりを加えてよく混ぜる。
器に盛り、生姜のせん切りを上に飾る。