

柿なます

柿の甘味を生かした、さっぱりとした和え物です。



料理区別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜 1	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
----	---------	----	------------	----

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
37 kcal	0.4 g	0.1 g	0.3 g

材料 (4人分)

大根	300g
柿	中1/2個
ゆず(皮)	1/2個分
酢	大さじ1
ゆず(汁)	1/2個分
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/5

作り方

大根はせん切りにして、塩(分量外)をふり、しんなりしたら洗って水気をしぼる。
柿は皮をむいてせん切りにする。
ゆずは皮を薄くむいてせん切りにし、汁をしぼっておく。
調味料を合わせ、を和える。
器に盛り、ゆずの皮のせん切りを散らす。