



酢大根おろし

【材料】 (5人分)

- ・ねりなめこ 200 g
- ・大根 450 g
- ・酢 少々
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・青豆(茹でたもの・飾り用) 少々



POINT

砂糖がうまく溶けなかったら
熱して冷ましてから和える。

大根をおろすとき、ゆっくりと円を
書くようにおろすと辛味が出にくい。

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、すりおろす。
- ② ①をザルにあけ水気を軽く絞る。
- ③ 塩・砂糖・酢を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③とねりなめこを混ぜ合わせる。

カロリー表示

(1人分)

エネルギー	30kcal
食物繊維	2.3g
たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g

