



丸ごと1本大根なます

伊方町

野菜使用量 100g

食塩相当量 1.0g



・材料・ (1人分)

大根	60g
にんじん	30g
塩	0.8g
油揚げ	6g
大根葉	10g
柑橘(サンフルーツ)	20g
ちりめんじゃこ	5g
白ごま	3g
柑橘の絞り汁	大さじ1・1/2(22.5g)
砂糖	小さじ2(6g)
みそ	小さじ1(6g)
ごま油	大さじ1(12g)

A

・作り方・

- 1 大根、にんじんはせん切りにして塩をふり、しばらくおき、水洗いして、かたく絞る。
- 2 油揚げはフライパンで両面を焼き、細切りにする。
- 3 大根葉は茹でて食べやすく刻む。
- 4 サンフルーツの身は食べやすい大きさにちぎる。
- 5 ちりめんじゃこは煎って、白ごまを混ぜる。
- 6 Aを混ぜ合わせ、5に混ぜ、1、2、3、4を加えて和える。

減塩ポイント

柑橘の種類でまろやかになったり、さっぱりしたり、いろいろな柑橘で「味変」してみよう！

栄養成分表示
(1人分)

熱量
246kcal

たんぱく質
4.1g

脂質
19.2g

炭水化物
17.4g

食塩相当量
1.0g