

ゆず大根



<1人分の栄養価>

- エネルギー：9kcal
- たんぱく質：0.1g
- 脂質：0.0g
- 炭水化物：2.2g
- 食塩相当量：0.3g

野菜量
30g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
大根	120g	0.5 cm幅のいちよう切り	① Aに大根を入れて 30 分以上漬ける。 ② お皿に盛り付け、ゆずの皮を飾る。
A		合わせておく	
塩	小さじ 1/4		
酢	小さじ 1		
ゆず (果汁)	小さじ 2		
砂糖	小さじ 1		
ゆず (果皮)	2g	せん切り	

☆ポイント☆

寒い季節にぴったりな、ゆずの香り漂うさっぱりとしたお漬物です。塩分が控えめでも満足できる味になっているので、ぜひ一度作ってみてください。



◆協力：岡山県立大学栄養学科、総社市栄養改善協議会