

大根の中華和え

No.36

冬が旬の大根を使った
簡単レシピです！



POINT

酢の酸味と、ごま油の風味が感じられる減塩レシピです。
シャキシャキとした野菜の歯ざわりが良い一品です。

材料(1人分)

大根	50g
きゅうり	20g
かにかま	10g
穀物酢	5g(小さじ1)
砂糖	2g(小さじ2/3)
減塩醤油	2g(小さじ1/3)
ごま油	0.3g

作り方

- ① 大根、きゅうりは、千切りにする。
- ② かにかまは、ほぐす。
- ③ ①と②を☆で混ぜ合わせて完成。



栄養量

エネルギー 32kcal たんぱく質 1.5g カリウム 166mg リン 24mg 食塩 0.3g