



大根なます

●材 料 (2人分)

だいこん	130g
にんじん	10g
塩	小さじ1/6
ゆずの皮	1g
ゆず果汁	合わせて
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1と1/3
薄口しょうゆ	小さじ1/3



●作り方

- ① だいこん、にんじんは4～5cm長さのせん切りにして塩をふる。
- ② ゆずの皮はせん切りにする。
- ③ Aを合わせ、①の汁けをよく絞り、和える。②を加え、盛り付ける。

1人分栄養価

エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
炭水化物	3.1g
カルシウム	17mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.3g

おいしく減塩!

なますは酢を使うことで減塩できます。ゆずの皮、果汁も加えて、さらに香りよく。