

大根の中華和え



減塩のポイント

- ・酢を使って酸味を生かす
- ・種実類で香ばしさを生かす
- ・ごま油で香ばしさを生かす

エネルギー	54Kcal
塩分	0.5g

材料(2人分)

材料		調味料	
大根	100g	酢	大きじ 1
人参	25g	砂糖	4g
きゅうり	25g	ごま油	大きじ 1/3
きくらげ	1g	薄口しょうゆ	大きじ 1/3
白いりごま	3g		

作り方

- ① 大根、人参、きゅうり、ぬるま湯で戻したきくらげは千切りにする。
- ② 人参、きくらげはサッと茹でておく。
- ③ 大根はしゃきしゃき感が残る程度にサッと熱湯に通す。
- ④ 大根、人参、きくらげ、きゅうりは水気を絞り、白ごま、調味料を合わせ和える。