

大根ゆず胡椒あえ



適塩前 <1人分>

エネルギー	43	kcal
食塩相当量	1.3	g



適塩後 <1人分>

エネルギー	47	kcal
食塩相当量	0.8	g

マイナス
0.5 g

材料 <2人分>

適塩前

大根	100 g
かいわれ	20 g
★しょうゆ（大さじ1）	18 g
★ごま油（小さじ1）	5 g
★酢（小さじ2）	10 g
★砂糖（小さじ1/2）	2 g

(Before)

適塩後

大根	100 g
かいわれ	10 g
カニ風味かまぼこ	18 g
★しょうゆ（小さじ1）	6 g
★ゆず胡椒	1.2 g
★へべす(果汁)（小さじ2）	10 g
★サラダ油（小さじ1）	4 g

(After)



作り方

- 1 大根は細切りにし水につけておく。（スライサーも可）
- 2 かいわれの根元を切り落として4等分の長さに切り、水でゆすぐ。
- 3 かにかまは1cm幅の輪切りにする。
- 4 ボウルに★の調味料をよく混ぜ合わせ、水気をしっかり切った大根とかいわれ、かにかまを加えて和える。

適塩ポイント Tekien Point

- ゆず胡椒の風味とピリッとしたアクセントで満足感ある味わいになります。

