

体に優しい簡単レシピ!

「大根とみかんの 生姜入り甘酢和え」

【材料4人分】

大根	300g	砂糖	大さじ1
みかん	2個	A 塩	少々
生姜	1/2かけ	酢	大さじ2

1人分 栄養量

•エネルギー	47.8kcal	•脂質	0.1g
•たんぱく質	0.7g	•塩分	0.1g未満



大根は皮をむき薄くスライスして、いちよう切りにします。それをボウルに入れ分量外の塩をふって混ぜ、しんなりさせます。



みかんの皮をむき白い筋を取り除きます。2房くらいずつ三等分に切り分けます。



生姜は皮をむき極細の針生姜にします。

★ここがポイント
おろし生姜でも代用できます。



Aの調味料を合わせて甘酢を作ります。



そこに水気を絞った大根と生姜を加えよく混ぜ合わせます。

★ここがポイント
大根はしっかり水気を絞ってください。



最後にみかんを加え軽く和えて完成です。常温で30分くらいねかせるとより美味しくいただけます。

★ここがポイント
みかんは崩れやすいので最後に軽く和える程度にしてください。