



# 大根のゆずあえ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
大根 (せん切り)	1/4 本	① 大根は分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ② ゆずの皮はむいてせん切りにし、果汁はしぼっておく。 ③ ボウルに①、②を入れAであえる。	
ゆず	少々		
A	うすくちしょうゆ		小さじ1
	塩		ひとつまみ



## ひとこと Memo

酸味が爽やかで、和え物にぴったりなゆずは夏と冬が旬です。夏のゆずはまだ青いまま収穫され、冬は熟した黄色で収穫されます。

香辛料や調味料、ジャムに加工されることが多いですが、お汁にゆずの皮を散らして食べるのもおすすめです。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.4g

