

大根の即席漬



かつおぶしの風味でおいしく食べられる副菜です。
とっても簡単にできるので、あと1品に困ったときにぜひ作ってみてください。



材料（子ども5人分）

大根	150g
かつおぶし	2.5g
しょうゆ	5g
レモン汁	1.5g

季節によって、
きゅうりやキャベツ、白菜など
いろんな野菜でつくること
ができるよ♪



作り方

- ① 大根は、短冊切りかせん切りにし、熱処理をする。
- ② ①を水で冷やし水気をきり、かつおぶし・しょうゆ・レモン汁で和える。

※かつおぶしは、弱火で乾煎りし、もんで粉状にして使うと風味が増して
よりおいしくなります。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：8kcal
たんぱく質：0.7g
脂質：0g
食塩相当量：0.1g

❀大根❀

大根は、①葉に近い部分 ②真ん中の部分 ③
先の細い部分 によって味わいが異なります。

①は甘く、かたくて食感もよいため、生で食べるのにおすすめです。②は甘みがあり、加熱によって柔らかくなるため、煮込み料理におすすめです。③辛みが強く、筋っぽいため、辛めの大根おろしや漬物におすすめです。

