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（こども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♪

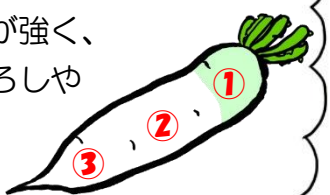
作り方

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（こども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。