

大根とドライフルーツのなま酢



材料 【4人分】

大根	500g
塩	小さじ1/2
ドライフルーツミックス	100g
A	
酢	大さじ2
はちみつ	小さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 110 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜量 125 g

作り方

- 1) 大根は千切りにして塩をふり、10分程おいてから搾って水気を切る。
- 2) ボールにAを入れてよく混ぜ、大根・ドライフルーツを加えて和える。



対象：大人向け

Cooking Point

- ・ドライフルーツを使ってオシャレななま酢ができます。
- ・ドライフルーツはお好みのものをお使いください。砂糖が入っているものを使用する場合ははちみつを減らしてください。
- ・和えてから冷蔵庫に入れて味をなじませると、しっとりとした仕上がりになります。