



かぼちゃの会

塩 野

# 大根の白酢和え



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：113kcal  
たんぱく質：3.3g  
脂 質：4.2g  
炭水化物：16.2g  
食塩相当量：0.4g

## 【材料（5人分）】

大根	300g
にんじん	50g
柿	1個(180g)
木綿豆腐	1/2丁(150g)
白味噌	大さじ2(36g)
砂糖	大さじ2(18g)
A 酢	大さじ2・1/2(37.5g)
酒	大さじ1(15g)
オリーブオイル	大さじ1(12g)
ゆずの皮	少々

## 【下準備】

- 大根・・・せん切りにし、塩でもむ
- にんじん・・・せん切りにし、さっと茹でる
- 柿・・・短冊切り
- ゆずの皮・・・せん切り

## 【作り方】

- ① 豆腐は水気をきってつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- ② 大根、にんじん、柿を①で和える。
- ③ 器に盛りつけ、ゆずの皮を散らす。

大根に含まれる辛み成分のイソチオシアネートは  
がんのリスク低減、殺菌作用があるといわれています。