

# ゆずジャムで 大根の甘酢和え

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 23kcal, たんぱく質 0.3g,  
脂質 0.1g, **食塩相当量 0.1g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



## 【作り方】

- ① 大根は2mm幅のちょう切りにする。
- ② ①に塩をふり、よく揉み込む。
- ③ ②の水気をよく切り、ボウルに入れる。
- ④ ③にAを入れ、よく和える。

### 【材料（2人分）】

●大根

5cm(150g)

●塩

少々(0.3g)

A { ○酢

大さじ1/2

○ゆずジャム

小さじ1/2

## あと一品\*お家deやさしおベジ増し\*



お惣菜  
(1人分)



茹でた野菜



2人分の小鉢

「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で  
**食塩相当量が半分になるよ!**  
野菜も摂れて一石二鳥だね!



奈良県減塩キャラクター げんえもん