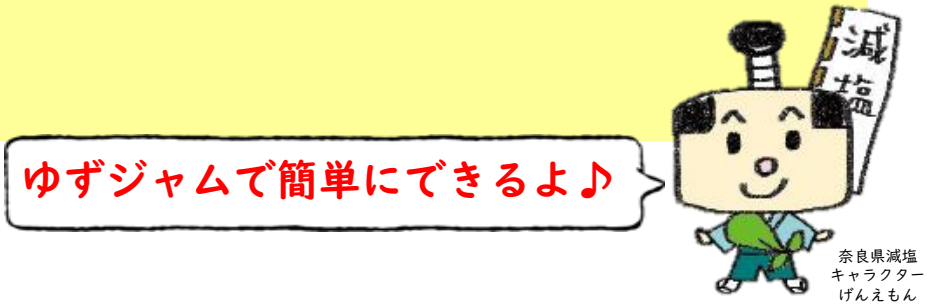
ゆずジャムで大根の甘酢和え

【栄養価（1人あたり）】

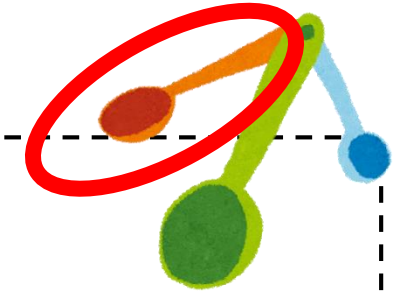
エネルギー　23kcal,たんぱく質　0.3g,
脂質　0.1g,**食塩相当量 0.1g**

【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 大さじ1/2】



【作り方】

① 大根は2mm幅のいちょう切りにする。
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。



小さじ1（5mL）の重量について

水・酒：5g　醤油・みりん：6g
サラダ油：4g　砂糖　：3g
小麦粉：3g　塩　：6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ（5ml）だよ。

参考：おいしい健康（https://oishi-kenko.com/recipes/12284）