

だいこんの白あえ

大根は塩もみするとカサが減り、たっぷり食べられます。
ごまはよくすると香りがよくなり、減塩に役立ちます。
彩りに、にんじんを使ってもいいです。



1人分あたり

【エネルギー】	70 kcal
【たんぱく質】	3.9 g
【脂質】	2.8 g
【食塩相当量】	1.0 g
【野菜重量】	75 g

柳井市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

大根	・・・ 300g
塩	・・・ 小さじ1/4
木綿豆腐	・・・ 小1パック(150g)
炒りごま	・・・ 大さじ1
砂糖	・・・ 大さじ1
味噌	・・・ 大さじ1・1/3

作り方

- ① 大根は太目のせん切りスライサーでつく。軽く塩を振っておく。
- ② ごまをすり鉢ですり、その中に砂糖、味噌、水気を絞った豆腐を加えて更にすり合わせる。
- ③ その中に、絞った大根を加えてよく混ぜる。