

副菜

おろし和え

お手軽度 😊😊😊

エネルギー 33 キロカロリー
塩 分 0.9 グラム

材料 (1人分)

大根 50g
春菊 1/4把
かに風味かまぼこ 1本
ポン酢しょうゆ 大さじ1/2~1



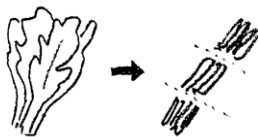
作り方

①下準備

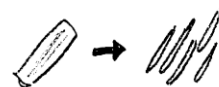
大根
食べる直前におろす



春菊
ゆでて2cmに切る



かに風味かまぼこ
手でほぐす



②食べる直前に①を合わせて
器に盛りつける。
ポン酢しょうゆをかける。



栄養

大根は、根にはビタミンCが多く、葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

選び方

しっかりと太り、ずっしりと重いものが新鮮です。カットしたものは切り口のきめが細かくスが入っていないものを選びましょう。

保存方法

葉付き大根は葉に養分をとられるので、葉を切り落として保存しましょう。しっかりラップをして冷蔵庫へ。

