

おろし和え<副菜>



エネルギー 53kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

大根にはさまざまな消化酵素が含まれています。

胃腸の働きを助け、消化を促進する効果が期待されます。



阿知須共立病院 栄養科

おろし和えの作り方



材料（2人分）

大根 1/6本
きゅうり 1/2本
卵 1/2ヶ
かまぼこ 10g

A 塩 少々
砂糖 小さじ1/2
酢 小さじ1

- ①Aの材料をすべて混ぜ、合わせ酢を作る。
- ②大根は皮をむき、すりおろす。きゅうりは輪切りにして塩（分量外）を振り、水気を切る。
- ③薄焼き卵を作り、1cm角に切る。かまぼこも薄く1cm角に切る。
- ④ボウルに②③を入れ合わせる。
- ⑤④に①のあわせ酢を入れて味をととのえて完成。

これから旬になる大根を使って是非作ってみてください♪
美味しいですよ♪



