

柿生酢<副菜>



エネルギー 39kcal

塩分 0.6g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。



おすすめポイント

柿にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、肌を美しく保つ美容効果や免疫力を高めて風邪を予防する効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

柿生酢の作り方

材料（2人分）

柿	40g
大根	80g
きゅうり	40g
しらす	4g

A	酢	小さじ1弱
	塩	ひとつまみ
	砂糖	小さじ2

- ① 大根はいちょう切り、きゅうりは輪切りにしてそれぞれ塩もみし、水気をきり絞る。
- ② 柿もいちょう切りにする。
- ③ ボールに①と②としらすを入れ合せる。
- ④ ③にAを入れて味をととのえて完成。

