

# かぶのゆず酢和え

調味料に酸味のあるゆず果汁や酢を加えることにより、減塩してもおいしく召し上がれます。ゆずの代わりに、レモンでも代用できます。

少量の赤かぶを加えると、色鮮やかになります。



## ひとり分あたりの 栄養価

35  
kcal

塩分  
0.3  
g

たんぱく質 0.9g 脂質 0.5g 炭水化物 7.2g

## ●材料 (2人分)

・かぶ (小さめ)	2個
・塩	少々
・かぶの葉	10g
・ゆず果汁	適量
・ゆずの皮	適量

## <A 調味料>

・酢	小さじ 2
・砂糖	小さじ 2
・薄口しょうゆ	小さじ 1/2
・白いりごま	小さじ 1/2

## ●作り方

- ① かぶの根は皮をむいて、いちよう切りにし、塩をふってしばらく置いておきます。
- ② かぶの葉は 1cm 程度の長さに切りさっと茹でて、絞っておきます。
- ③ ゆずは果汁をしぼり、ゆずの皮は千切りにします。
- ④ ③と<A>の調味料を合わせます。
- ⑤ ①のかぶの水気を絞り、かぶの葉と④の調味料を合わせ、味が馴染んだらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。