

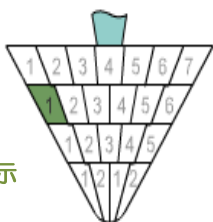
大根の酢漬け

(一人分の栄養価)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
炭水化物	15.4g
食塩相当量	5.0g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課



材 料 (4人分)

大根	250g	酢	15g
砂糖	50g	酒	10g
塩	10g		

作 り 方

- ① 大根の皮をむいて、半月切りにする。
- ② ①をタッパー等の密閉できる容器に入れ、砂糖・塩・酢・酒を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 翌日、砂糖の溶け残りがあれば、溶けるように混ぜ返し、フタをして4日間寝かせて完成。



ワンポイント

少量で作るより、ある程度多く作った方が美味しくできます。