

# 大根のもみ漬け



バランスよく食べ  
無理なく減塩

～減塩レシピ～

## 1人分の栄養成分の目安

■エネルギー34kcal ■たんぱく質 1.8g ■脂質 1.6g ■食塩相当量 0.9g

## 材料（4人分）

- ・大根 200g
- ・大根の葉 100g
- ・塩 小さじ半分
- ・桜えび(乾燥) 5g
- ・塩昆布 2g
- ・白いりごま 小さじ1杯
- ・ごま油 小さじ1杯

## 作り方

- ① 大根は皮をむいて薄い半月切りに、葉は小口切りにし、合わせて分量の塩でもみます。
- ② 耐熱皿にペーパータオルを敷き、その上に桜えびを置き、ラップをかけ、電子レンジ600Wで30秒加熱します。
- ③ ①の大根がしんなりしたら、葉と共に水気を絞って、ボウルに入れ、②の桜えびをほぐしたものを、塩昆布、白いりごまを加えて混ぜ合わせ、ごま油でもみます。
- ④ ③をお皿に盛り、出来上がりです。

大根の葉がない時期は、塩茹でした小松菜やチンゲン菜を使ってもおいしいですよ。



## 献立のヒント

ごはん、焼き魚、大根のもみ漬け、  
貝たくさん味噌汁