

かいわれ大根の甘酢和え

材料【2 人分】

・ かいわれ大根	2 パック
・ すし酢	小さじ 2
・ 白ごま	小さじ 1
・ かつお節	小 1 パック
・ 油揚げ	1/2 枚



作り方

- 1) かいわれ大根は根元を切って洗い、よく水気を切る。
- 2) かいわれ大根とすし酢を合わせ、ぴったりラップをして 15 分程置く。
- 3) 油揚げは千切りにしてフライパンでかりかりに炒る。
- 4) 食べる直前にかいわれ大根、白ごま、かつお節を和える。
- 5) 器に盛り、油揚げをちらす。

クッキングポイント

- ・ すし酢で和えるだけの簡単甘酢和えです。
- ・ 紅大根のかいわれ大根を使用しました。
- ・ 辛味が気になる場合はすし酢に長めに漬けましょう。
- ・ かりかりの油揚げがアクセント

エネルギー
58Kcal

塩分
0.2g

野菜量
70g

対象
どなたでも