

切り干し大根の甘酢漬け



材料（1人分）

切り干し大根	5 g	
きゅうり	15 g	
にんじん	10 g	
A	酢	7 g
	砂糖	4 g
	塩	1 g
	オリーブ油	少量

つくりかた

- ① 切り干し大根は水に浸して戻し、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは細切りにして塩を振りしんなりさせ、水気を絞る。
- ③ Aを混ぜ合わせ 30 分以上漬け込む。

【一人分の栄養量】 エネルギー55.0kcal タンパク質 0.6g 脂質 0g 炭水化物 4.8g カルシウム 32.5mg
鉄 0.2g ビタミンA 73.0μgRE ビタミンB1 0mg ビタミンB2 0mg ビタミンC 3.4mg