

## 大根とりんごのわさびレモン和え



栄養価(1人分)

エネルギー 78kcal、たんぱく質 1.2g  
脂質 4.8g、食塩相当量 0.7g

### 材料(2人分)

大根	150g
食塩	0.5g
りんご	約1/4個(約50g)
レモン汁	小さじ1(5g)
◎刻みわさび	6g
◎レモン汁	小さじ1(5g)
◎オリーブ油	2g
◎食塩	0.5g
くるみ	10g
黒コショウ	少々

### 作り方

1. 大根は皮をむいて4cm長さの細切りし、食塩を振って水気を切る。  
りんごは、皮をよく洗って皮付きのまま細切りにし、レモン汁をかける。  
くるみは粗く刻む。
2. ボウルに、◎の刻みわさび、レモン汁、オリーブ油、食塩を入れてよく混ぜる。
3. 2に大根とりんごを加えてさっと和え、5~10分ほどおいて味をなじませる。  
器に盛つくるみを飾り、黒コショウを振る。

