

大根とリンゴ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。
器に盛ってくるみを飾り、黒コショウを振る。

