

## 大根とりんごのわさび和え



栄養価(1人分)

エネルギー 46kcal、たんぱく質 0.7g

脂質 1.4g、食塩相当量 0.8g

### 材料(2人分)

大根	150g
食塩	0.5g
りんご	約 1/4個(約50g)
◎刻みわさび	6g
◎しょうゆ	小さじ1(6g)
◎砂糖	1g
◎酢	小さじ1(5g)
◎ごま油	2g

### 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、少量の酢水(分量外)に  
浸し水気を切る。
2. ボウルに、◎の刻みわさび、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を入れてよく混ぜ  
合わせる。
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たら  
器に盛る。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター  
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1  
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報  
レシピ←