

食材量 (2人分)

柿 1個 (150g)

かぶ 2個 (120g)

柚子の皮 1/4個分

【柚子ドレッシング】

柚子のしぼり汁 大さじ1

酢 大さじ1

サラダ油 大さじ2

塩 小さじ1/3

こしょう 少々



16 柿とかぶのサラダ

柿とかぶの季節にはぜひ作って欲しい市販のフレンチドレッシングでも

■作り方■

- 1 かぶは皮をむいて、5～6mm厚さのくし型に切り、かぶの葉は小口切りにし、かぶとともに塩小さじ1/3(分量外)をまぶし、しんなりしたら水けをしぼる。
- 2 柿は皮をむいて5～6mm厚さにくし型に切る。
- 3 柚子の皮はせん切りにする。
- 4 ボールに柚子ドレッシングの材料を順に入れながらよく混ぜる。水けをしぼったかぶと、柿、柚子の皮を加え和える。

1人分



197

kcal

1.0g

15.1g

3.0g

0.6g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維



17 大根とにんじんのごま炒め

塩もみで余分な水分が抜け、噛みごたえアップ

食材量 (2人分)

大根 100g ごま油 大さじ1

にんじん 1/3本 (50g) しょうゆ 小さじ1

塩 少々 みりん 小さじ2

豚もも すりごま 大さじ1

薄切り肉 50g

■作り方■

- 1 大根とにんじんは5cm長さのせん切りにする。塩を振ってしばらく置き、水が出てきたら、水けをしぼる。
- 2 豚肉は5mm幅のせん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- 4 ①を加えて炒め、しょうゆ、みりんを加えてさらに炒める。
- 5 汁けがなくなったらすりごまを加えて混ぜ合わせる。



1人分

6.9g

9.0g

0.5g

1.9g

たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

145

kcal

