

柿のとりみで口当たりなめらか♪



柿入いなます



材料 6人分

- 大根 太い所 10cm 位(360g) ⇒細めの千切り
- 塩 小さじ 1/2(3g)
- 柿 1個(200g) ⇒大根より太い千切り
- 砂糖 大さじ 1
- 酢 大さじ 3



作り方

- ① ボウルに切った大根を入れ、塩を振り入れて揉む。
冷蔵庫で 15 分ほど置いて全体をしんなりさせる
- ② 別のボウルに、砂糖・酢を入れてよく混ぜ合わせる
- ③ ①の大根の水気をしっかりと絞り、②のボウルに入れ、柿も入れて和える

【1人分の栄養価】

砂糖が少ないので、低カロリー！柿の甘みがちょうどよいなますです。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
38	0.4	0.1	17	1.3	0.2	0.5

【おせち料理は高カロリー！餅の食べすぎも気を付けて！！】

★ごはん 100g = 餅 1個と 2/3個 = 168kcal

★ごはん 150g = 餅 2個 = 252kcal

おせち料理は味が濃いものが多く、味が濃い
ということは、塩分や糖分が多く含まれている
ということです。三が日が過ぎたら、通常モードの
食事に切り替えましょう！
早めの対処が脂肪が身につきにくいポイントです！

