

さわやか浅漬け(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 24kcal 食塩相当量 0.7g

カリウム 160mg

野菜の量 63g(1日の野菜摂取量 350g)

汗で流れ出てしまうカリウムを生野菜で補いましょう。

カリウムを摂ることで、夏バテや食欲の低下、高血圧、こむらがえりの予防になります。食欲増進の効果もあるので、ショウガを効かせてさっぱりと召し上がってください。

材料(4人分)

キュウリ 1本、ダイコン 2cm、ニンジン 1/4本、ショウガ 1/2かけ、かつおぶし 5g

【調味料A】酢大さじ2、塩小さじ1/4、しょうゆ大さじ1/2、砂糖小さじ1

作り方

- ① 調味料を合わせておく。
- ② キュウリ、ダイコンは拍子切り、ニンジンは細めの拍子切りにし、ショウガは千切りにする。
- ③ ビニール袋に②とかつお節を入れ、全体にまぶす。
- ④ ①を加えて袋ごと軽くもみ、袋の口をしっかりと閉め、1時間ほど冷蔵庫で冷やして味をなじませる。