

# 大根とにんじんのさっぱり和え (namasu)



千切りはスライサーを  
使って時短に♪

- ◆所要時間：15分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：37kcal  
食塩相当量：1.5g

## ◆材 料◆ (4人分)

- ・大根 1/3本
- ・にんじん 1/2本

## ◆調味料◆

- ・塩 (塩もみ用) 小さじ1
- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1

## ◇作り方◇

- ①大根、にんじんの皮をむき、千切りにする。
- ②①を塩もみし、10分置いてから絞る。(塩もみせずに、電子レンジで1分加熱し絞ってもOK)
- ③調味料を加え、味をなじませる。

## ◆アレンジ◆

- ・干柿を入れると甘さUP！キウイフルーツ、缶詰のみかんを入れてもOK！小さいお子さんも食べやすいよ！砂糖の量は調整してね。
- ・砂糖、酢の代わりにらっきょう酢で簡単に！