

春菊の ゆずおろし和え

● 材料（2人分）

春菊	80g	
だいこん	80g	
A	砂糖	0.8g
	塩	0.3g
	ゆず果汁	小さじ4/5
	ゆずの皮	2g
しょうゆ	小さじ4/5	



● 作り方

- ① 春菊はゆでて水にとり、水けをしぼって2cm長さに切る。
- ② ゆずの皮はせん切りにする。
- ③ だいこんはすりおろし、水けを軽くきり、Aと②を混ぜあわせる。
- ④ 春菊の水けをよくしぼり、③と和える。食べる直前にしょうゆをかける。

1人分栄養価

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.6g