



キュウリと大根のピクルス

栄養士コメント

今回はシークワサーの柑橘果汁でさっぱり仕上げました。他にゆず、すだち等でも美味しく出来ると思います。酸味が引き立つことで、塩分を使用していませんが物足りなさを感じることなく食べる事ができます。



作り方

：耐熱器に酢と砂糖を入れ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。よく混ぜて砂糖が溶ければOKです。

：大根は皮をむき、拍子木切りにする。キュウリは大根に合わせて切る。(長さは約5cmにしました)

：ポリ袋に大根、キュウリ、の砂糖を溶かした酢を入れ、よくもみ、冷蔵庫で冷やす。時間をおくほど味が浸み入りますので、好みのタイミングで食べてください。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	7.3 g
5. カルシウム	26 mg
6. リン	28 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	14 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. きゅうり-----	50	g
2. 大根-----	50	g
3. 酢・穀物酢-----	2	大勺
4. 上白糖-----	1	小勺
5. シークワサー-----		適宜

果汁を使用しました。

