たにクリニック　メニュー集

柿とレンコンの甘酢漬け

栄養士コメント

れんこんの食感と酢の酸味が箸休めにぴったりの一品です。旬の柿を加えることで、酢の酸味もさほど気になりません。唐辛子のピリっとした辛味があとを引くおいしさです。れんこんは酢水につけておくと色よく仕上がります。

作り方

①：レンコンは皮をむいて薄切りにし、酢水にさらす。

②：柿は皮をむいてヘタと種をとり除き、薄切りにする。

③：ボウルに酢、砂糖、輪切りの唐辛子を入れてよく混ぜ合わせておく。

④：鍋に湯を沸かし、①のれんこんを入れて2分ほど茹でて水気を切る。③の合わせ調味料にれんこん、②の柿を加えて混ぜる。

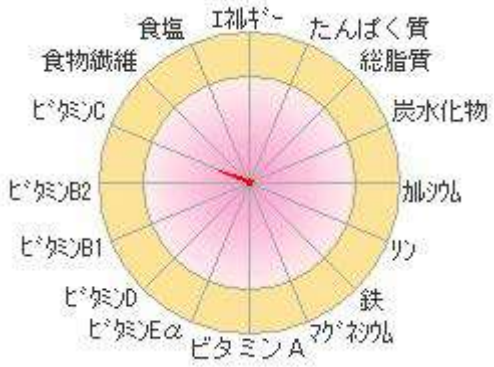
ラップをし、冷蔵庫に入れて2時間以上おいて味をなじませるとより美味しいです。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	45	kcal
2. たんぱく質	0.5	g
3. 総脂質	0.0	g
4. 炭水化物	10.9	g
5. カルシウム	6	mg
6. リン	18	mg
7. 鉄	0.1	mg
8. マグネシウム	4	mg
9. ビタミンA	8	μg
10. ビタミンEα	0.1	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	0.00	mg
14. ビタミンC	26	mg
15. 食物繊維	0.8	g
16. 食塩	0.0	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. 柿	1/8	こ
2. れんこん	20	g
3. 酢・穀物酢	1/2	大ｻｼﾞ
4. 三温糖	1	小ｻｼﾞ
5. 赤唐辛子		適宜



（ 範囲内です）