

柿なます

柿と大根のなますです。
柿の甘みを活かして、砂糖は控えめに仕上げました。
熟しすぎていない硬めの柿を使うと千切りにしやすいですよ。



栄養価 エネルギー：108kcal
(1人分) 食塩相当量：0.7g

材料（2人分）

- ・柿 1/2個（75g）
- ・大根 200g ・塩（塩もみ用） 小さじ1/3

A ・酢 大さじ2 ・水 大さじ1 ・砂糖 大さじ1/2 ・昆布茶 小さじ1/4

作り方

- ①大根は皮を剥き、千切りにする。さらに塩もみをして、水気を絞る。
- ②柿はヘタ、種を取り除き、皮を剥いて千切りにする
- ③ボウルにAを混ぜ合わせる
- ④①、②を加え、よく和えて完成