



かんたん おいしい

# アッピーレシピ

副

## 大根のレモン漬け

材料(2人分)



大根・・・・・・・・25g

塩昆布・・・・・・・・1g

レモン果汁・・大さじ1/8

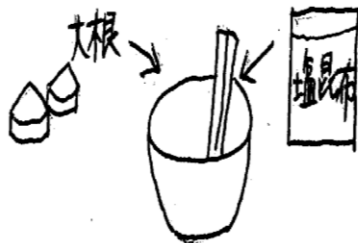
【調理レベル】☆☆☆

1人分のエネルギー 3キロカロリー

食塩相当量 0.1g

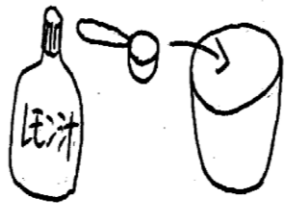
## 【作り方】

① 大根は、いちよう切りにし、塩昆布をまぶし、10分以上置いておく。



10分以上

② 食べる直前にレモン汁をかける。



大根をおいしく食べよう

●水分が多い頭の部分は、サラダや和え物などにするのに最適♪

●柔らかい真ん中部分は、おでんや煮物に♪

●一番辛いおしり部分は、火を通してあげると辛味が和らぎます。味噌汁・炒め物などに。

