

シャキシャキ野菜と 柿の甘酢あえ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



FOOD

鹿児島産 すりごま(白)

希少性の高い鹿児島県
喜界島産の国産ごま。
風味は別格です。

シャキシャキ野菜と柿の甘酢あえ

[材料(2人分)]

きゅうり	1本(100g)
大根	2cm(100g)
セロリ	1/2本(60g)
柿	1/2個(80g)
塩	少々
すりごま(白)	小さじ1

〈柿の甘酢〉

柿(すりおろす)	1/2個分(80g)
A 酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4

[作り方] 調理時間:約15分

- 先に柿の甘酢を作る。Aの材料を小鍋に入れてひと煮たちさせ、砂糖が溶けたら火からおろして冷まし、すりおろした柿とまぜあわせておく。
- きゅうり、大根、セロリはそれぞれ短冊に切り、軽く塩もみをし、水気が出てきたら軽く水洗いして水気を絞る。
- 柿はヘタを取って皮をむき、野菜と同じように短冊に切る。
- 2と3をあわせて、1でさっとあえ器に盛り、仕上げにすりごまをふる。

〔このレシピ1人分の野菜摂取量〕

淡色野菜130g(1日分摂取目標量230g)

果物80g(1日分摂取目標量200g)