

柿なます

柿で色鮮やかに。柿の甘さと酢の酸っぱさがクセになります。お正月にいかがですか？

【材料（2人分）】

柿 大2個
大根 200g
塩 小さじ 1/2

《合わせ酢》

砂糖 小さじ2
酢 大さじ4
塩 小さじ 1/2



【作り方】

- ① 大根は皮をおき、せん切りにする。
- ② 大根はせん切りにして、塩もみして10分おく。
- ③ ボウルに合わせ酢を入れて、柿、大根を入れて和える。

1人分の栄養価

エネルギー量 77kcal
食塩相当量 0.6g

《 食生活改善推進員より… 》

柿は干し柿に変えても美味しいです。
ぬるま湯でもどし、やわらかくしてから使いましょう。

— 柿 —

秋～冬が旬の柿は、ビタミンCやカリウムなどが豊富です。ビタミンCには抗酸化作用があります。カリウムには利尿作用があるため、二日酔いにも効果的と言われています。

甘くて美味しい柿ですが糖分も多く、食べすぎには要注意。食べる時は1日1個までを目安にしましょう。