

おすすめヘルシーレシピ

柿なます

(エネルギー24kcal たんぱく質0.9g 脂質0.1g 食塩相当量0.4g)

材料 (2人分)

○大根	80g
○柿	30g
○酢	小さじ2
○砂糖	小さじ2/3
○塩	小さじ1/8



作り方

- ① 大根は、せん切りにして、塩小さじ1/4 (分量外) でよくもみ、しばらく置いてから流水で洗い、かたく水気を絞っておきます。
- ② 柿は皮をむいて、薄く切ってからせん切りにします。
- ③ 酢、砂糖、塩を合わせ、大根と柿を和えます。器に小高く盛り付けます。

ひとこと

柿は、普段不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。抗酸化作用を持つビタミンCやカロテン、体内の余分な塩分(ナトリウム)を尿と一緒に排出する作用のあるカリウム、便秘予防やコレステロールの低下に効果的な水溶性の食物繊維が豊富です。

そのまま食べるだけでなく、料理にも活用してみましょう。