

## \* 柿サラダ \*



### 材料 (2人分)

大根：60g  
柿：60g  
きゅうり：30g  
砂糖：小さじ2  
酢：大さじ1/2  
レモン汁：小さじ1  
塩：小さじ1/5

### 栄養価

エネルギー：39kcal 塩分：0.5g

### 作り方

- ① 柿と大根は短冊切りにする。
- ② きゅうりは小口切りにする。
- ③ ビニール袋に砂糖、酢、レモン汁、塩を入れて混ぜる。
- ④ 柿、大根、きゅうりを加えて全体がなじむようにもみこみ、しばらく置く。
- ⑤ 味がなじんだら盛り付ける。

### ポイント

これから旬を迎える柿は、ビタミンCが豊富でそのまま食べる他にも、サラダや和え物にしてもおいしいですよ。レモン風味の甘酢で塩分も控えめに仕上げています。