

大根とリンゴの酢の物

～大根パワーで胃もたれ予防～



エネルギー 26 kcal
塩分 0 g

【材料】	6人分
大根	240 g
りんご	120 g
⑦	酢 大さじ1と1/2
	さとう 大さじ1
	だし汁 大さじ1
	ゆず果汁 小さじ1と1/2
ゆず果皮(せん切り)	適量

作り方

1.

だいこんは皮を除きちょう切りして塩もみし、しんなりしたら水けを絞る。
りんごは皮付きのままちょう切りし、うすい食塩水にさっとくぐらせておく。

2.

⑦をあわせ、①の野菜を和える。

器に盛ってゆずの皮を添える。

大根には、アミラーゼというでん粉を分解する酵素が含まれているため、ご飯やパン、いも類などのでん粉食品の消化を助け、食べ過ぎによる胃もたれを予防してくれます。

