

りゅうきゅうの酢の物

材料 4人分

りゅうきゅう	320 g
すまき	1本
しらす干し	20 g
A	
ゆの酢	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
しょうがのせん切り	少々
白ごま	少々



- ① りゅうきゅうは皮をはぎ、ひとくち大に切ってビニール袋に入れてもみ、すまきは半月切りにする。
- ② 水分が出てきたら水気を絞って、すまき、しらす干しを加え、しょうがのせん切りとともにAの調味料で和える。
- ③ 器に盛り付け、仕上げに白ごまをふる。

一人分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
	44	3.4	79	0.8