

副菜

適塩テクニック：酸味を活かす

千切大根と玉ねぎのサラダ

京山城屋提供♪乾物を使った適塩レシピ

【材料】 4人分

- 山城屋の切干大根・・・20g
- 山城屋のきざみ人参・・・2g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- 山城屋のいりごま・・・適量

A

- レモン汁・・・・・・・・1/2個分
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- だししょうゆ・・・大さじ1
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 京七味・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ①千切大根ときざみ人参はさっと水洗いして水で戻し、軽くしぼっておく。
- ②玉ねぎ、きゅうりは細切りにし、水にさらし十分水を切る。
- ③Aをボールに合わせ、①、②、ごまを加え混ぜ合わせれば出来上がり。



1人分
塩分量**0.4g**
76kcal



Point

切干大根を煮物ではなくサラダにすることで塩分カット！
レモンや酢の酸味を利用することが、適塩料理のポイント。
食物繊維も豊富で、おなかもスッキリ。