

きりあえ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 80kcal たんぱく質 2.4g

脂質 3.3g 炭水化物 11.5g 塩分 2.8g

材料 (4人分)

大根の味噌漬け 100g

すり胡麻 25g

大葉 10枚

柚子の皮 1/2個分

砂糖 大2

作り方

①大根の味噌漬けはみじん切りにして布に入れて絞る。

②大葉、柚子の皮もみじん切りにする。

③すり胡麻と砂糖と①、②を入れてよく混ぜる。

