

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
9年度

錦なますの衣和え

●特産品●

大根・人参

●出品者●

日光市 雑賀 イネ子さん

お薦めのことば

秋に収穫されたものを使って作る一品。



錦なますの衣和え

材 料 (4人分)

- 大根 200g
- 人参 50g
- 柿 大1/4個
- 塩 小さじ1/2
- 落花生 100g
- 和え衣 (殻をむいたもの)
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1・1/3
- さやえんどう 適宜

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 175 kcal
- たんぱく質…………… 7.3 g
- 脂 質…………… 12.5 g
- カルシウム…………… 34 mg
- 鉄 …………… 1.0 mg
- 塩 分…………… 0.3 g

献立のヒント

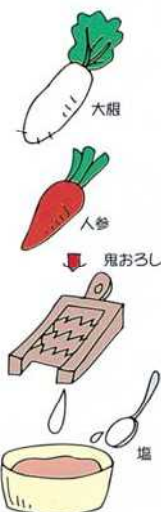
- 焼魚
- 青菜のお浸し

一口アドバイス

- 柿は多少歯ごたえが残るよう熟しきっていないものを使う。
- 忙しいときには、市販のピーナツの粉、ごまを用いると便利。

作り方

①大根と人参を鬼おろししておろし塩を加える。



②落花生の殻をむき、ペースト状になるまで砂糖と酢を加える。



③①の水気を絞り②に加える。柿の細切りも加える。



④③を小鉢に盛り、ゆでたさやえんどうを飾る。

