

# 柚子大根

切って、漬けるだけの  
香り豊かな常備菜です。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 柚子大根



## 材料(大根1本分)

- ・大根…1本
- ・ゆず…2個
- (A)・ゆず果汁+酢…大さじ6
  - ・砂糖…大さじ4
  - ・あら塩…小さじ2
  - ・昆布…5cm角
  - ・鷹の爪…お好みで

## 作り方

- ① 大根は皮をむき、長さ5cm、幅1cmの拍子切りにする。
- ② ゆずの皮は黄色い部分のみを薄く剥いて千切りにする。果汁は絞っておく。
- ③ ジップつき保存袋に①、②、(A)を入れ、空気を抜いて冷蔵庫で半日から一晩漬ける。
- ④ 味がなじんだら器に盛りつける。

### 栄養成分(大根1本分)

熱量…415kcal たんぱく質…3.3g 脂質…0.1g 炭水化物…91.0g(食物繊維…13.8g)  
食塩相当量…6.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)