

減塩 レシピ

No.119

(1人分)
113kcal
塩分
0g

さつまいものみぞれ酢



材料(2人分)

- さつまいも……………100g
 - しめじ……………25g
 - 大根……………40g
 - レモン酢……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - 酒……………大さじ1/2
 - 揚げ油……………適量
- ※揚げ油大さじ1/2で計算。

一品欲しいときにどうぞ。

作り方

- 1 さつまいもはサイコロに切り水にさらす。水を切って油でカリッと揚げる。
- 2 しめじはほぐして鍋に入れ酒を振りかけていりつける。
- 3 大根はおろして軽くしぼりレモン酢、砂糖を加えみぞれ酢をつくる。
- 4 さつまいも、しめじをみぞれ酢で和える。