

減塩 レシピ

No.125

(1人分)
102kcal
塩分
0.4g

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

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。