

Recipe

title 柿のゆず和え



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
41kcal	0.2g	0.1g	0.0g

資料4-2



Ingredients

2～3人分

柿 大 1 個
ゆず 中 1 個 (ゆずの皮を 1/4 程度使用)
砂糖 小さじ 1



Directions

- ① 柿は皮をむき 4 等分にし、種を取る。
- ② ①を薄くスライスする。
- ③ ゆずは半分に切り、果汁を絞る。
- ④ ゆずの 1/4 程度の皮を包丁で切り、皮の内側の白い部分を除きせん切りにする。
- ⑤ しぼり汁に砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に②④を加え混ぜ合わせて完成。



古賀市食生活改善推進会

古賀市健康チャンネル
【料理動画】QR コード

