



お酢は血糖値を下げる効果があります。毎日の料理に少しずつ取り入れることで、健康な身体作りが出来ますよ。おせちとして食べることの多い紅白なますですが、焼き魚に添えたり、普段の副菜にもおすすめです。

# 甘さひかえめ 紅白なます

## 材料

大根	1/4 本
にんじん	1/3 本
塩	小さじ1
白ごま	少々

酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
白だし	小さじ1
ゆず	あれば

## 作り方

1. 大根・にんじんは皮をむいて千切りにする。フードプロセッサーを使用しても良い。
2. 千切りした大根・にんじんに塩小さじ1をかけしばらく放置する。水気が出るので絞る。
3. お酢・砂糖・白だしを混ぜ、砂糖をよく溶かす。白だしを少し入れることで味が引き締まる。ゆずがあれば、皮を少し取って千切りにしたあと、絞り汁も加えて混ぜておく。
4. 大根・にんじんに調味料を和え、最後にごまを加える。ゆずがあれば皮も添えて完成。