



# 大根とハムのマリネ



## <材料 2人分>

大根・・・・・・・・・・1/4 本 (250 g)

ロースハム・・・・・・・・2 枚 (30 g)

- (A) 

|       |          |       |
|-------|----------|-------|
| すし酢   | ・・・・・・・・ | 小さじ 2 |
| オリーブ油 | ・・・・     | 大さじ 1 |
| パセリ   | ・・・・・・・・ | 小さじ 1 |



<1人分>  
エネルギー/116 kcal 食塩相当量/0.7 g

## 【作り方】

- ① (A) を混ぜ合わせておく。
- ② 大根はいちょう型に薄くスライスする。
- ③ ロースハムは 4等分にカットし、大根と同じボウルに入れる。
- ④ 混ぜ合わせた (A) を③にかけ、20分以上漬けてなじませる。



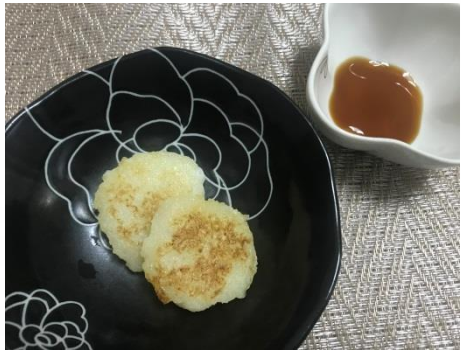


# 大根もち



## <材料 2人分>

- 大根・・・・・・・・・・1/6 本 (170 g)
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
- ポン酢 (つけだれ) ・・・・大さじ 1



<1人分>  
 エネルギー/104 kcal 食塩相当量/0.5 g

## 【作り方】

① 大根をすりおろし、軽く水気を切る。



② ①に小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせる。

③ フライパンにごま油を入れ、②をスプーンで形を作って入れ、両面がこんがりするまで焼く。

