冬レシピ：豆腐と大根なます

材料（８人分）

もめん豆腐・・・１丁
大根・・・・・・・・500g
にんじん・・・・・5cm
いりごま・・・・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・適量

作り方

①大根とにんじんを細いせん切りにして塩をしておく。
②もめん豆腐に重しをしてよく水切りする。
③すり鉢にごまを入れてすり、酢、砂糖、水切りした豆腐をちぎって入れてよくすり混ぜる。味は甘めに仕上げる。
④大根、にんじんをさっと洗ってよく絞り、すり鉢の中に入れてよく和える。
※味の素で味を整えても良い。

冬といえばだいこんを食べよう！

大根に含まれる酵素は消化を助け、胃酸過多や胸やけ・胃もたれの予防に働きます。大根おろしの辛み成分には抗菌作用があると言われています。
効果的に栄養を摂るには生のまま食べると効率的！

栄養成分表（１人当たりの含有量）

エネルギー量
59
kcal

脂質	2.5g
たんぱく質	3.1g
食物繊維	1.6g
塩分相当量	0.2g