

大根のしそ巻き

複十字病院 健向レシピ 201807

【材料】

大根	100 g
青しそ	適量
めんつゆ	30cc(ひたひたになるくらいに調節)

【作り方】

- ①大根は、5cmの長さで7mmの拍子切りにする。
- ②切った大根に1枚ずつ青しそをくるくると巻く。
- ③巻いたらジッパー付きのビニール袋に入れていく。
- ④びっしり入れ終わったら、めんつゆを注ぐ。
- ⑤お好みで数時間から一晩冷蔵庫に入れておく。
- ⑥袋から出したらそのまま食べられます。



しゃきしゃき歯ごたえ
で、さっぱり!
食欲をそそるわ!



青しそにはβカロチン・カリウム・カルシウム・
鉄・亜鉛・ビタミンKがとれます。
また、葉には殺菌作用や防腐作用もあります。