

お正月 レシピ



ゆずの香りが
優しく爽やか☆
お正月だけでなく
普段にもどうぞ♪

ゆずなます

●材料(4人分)

大根180g にんじん20g ゆずの皮適量

塩 2g

A(酢大さじ2 砂糖大さじ1 塩2g)

●作り方

①大根とにんじんを千切りにし、塩もみする。

②柚子の皮を千切りにし、Aと混ぜ合わせておく。

(ゆずの絞り汁を入れてもよいです)

③大根とにんじんを絞り、水気をとったら②で和える。

効用

ゆずの皮には**ビタミンC**が含まれています。ビタミンCは**抗酸化作用**があり、**がんや動脈硬化の予防**や風邪に対する**抵抗力を強める**のに効果的です。

