

れんこんと人参の柚子こしょう和え

材料（4人分）

れんこん	200g
人参	小1本（100g）
〔塩〕	少々
〔酢〕	少量
クリームチーズ	50g
柚子こしょう	小さじ1/3～
A〔しょうゆ〕	小さじ1/3
〔砂糖〕	小さじ1

作り方

- ①れんこん、人参は細めの乱切りにし、塩と酢を入れた熱湯で少し歯ごたえが残るくらい茹で（約5～6分）ざるに上げて手早く粗熱をとる。
- ②ボウルにクリームチーズを入れて柔らかく練り、Aを加えて混ぜる。
- ③②に①を加えてあえる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：89kcal	脂質：0.4g
タンパク質：2.2g	塩分相当量：0.2g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

