



大根ともずくの酢の物

むくみと胃腸機能低下に

★☆☆

カロリー 38kcal

季節 秋レシピ 夏レシピ

食材 海藻 野菜

効能 むくみ のぼせ 疲れ ストレス お肌のトラブル 便秘 消化不良 貧血
不眠 アレルギー その他

体質 陰虚 水毒

材料【2人分】

*下ごしらえ

大根は皮つきのまま千切りにし、黒酢をまわしかけておく。

*材料

大根：120g

味付けもずく：70g×2パック

黒酢：大さじ1

ゆず皮：適量

作り方

- 1 大根と味付けもずくを和えて、千切りにしたゆず皮を添える。